الطفل المتفائل



البرنامج الذي أحدث ثورة في حماية الأطفال من الاكتئاب وساعدهم على التكيّف مع الحياة





دكتور مارتن إي. بي. سليجمان

مؤلف كتاب : "Learned Optimism"

بالمشاركة مع كارين ريفيتش الحاصلة على درجة الماجستير، والدكتورة ليزا جايكوكس، والدكتورة جين جيلهام

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ليست مجرد مكتبة...



الطفل المتفائل

الطفل المتفائل

البرنامج الذي أحدث ثورة في حماية الأطفال من الاكتئاب وساعدهم على التكيّف مع الحياة

دكتور مارتن إي. بي. سليجمان

مؤلف كتاب: **"Learned Optimism"**

بالمشاركة مع «**كارين ريفيتش**» الحاصلة على درجة الماجستير،
والدكتورة «**ليزا جايكوكس**»
والدكتورة «**جين جيلهام**»





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
طريق الملك عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢	١	+٩٦٦
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	+٩٦٦
الاحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥	٢	+٩٦٦
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣	٢	+٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

The Optimistic Child

Martin E.P.Seligman, Ph.D.
with Karen Reivich, M.A.,
Lisa Jaycox, Ph.D.,
and Jane Gillham, Ph.d.





المحتويات

الجزء الأول : لماذا يحتاج الطفل إلى التفاؤل ؟

١. الطريق نحو مستقبل مشرق ٣
٢. من الخطوة الأولى حتى اللقاء الأول ١٣
٣. تكوين فريق البحث ٢٥

الجزء الثانى : وسائل لتنشئة أطفال ناجحين ضلت طريقها

٤. حركة الاعتزاز بالذات ٣٥
٥. وباء الاكتئاب ٤٩

الجزء الثالث : هل طفلك متفائل أم متشائم ؟

٦. أسس التفاؤل ٦٣
٧. قياس مستوى التفاؤل ٨٧
٨. جذور التفاؤل ١٢٧

الجزء الرابع : كيف تربى طفلك على التفاؤل والبراعة

٩. برنامج " بنسلفانيا " الوقائى ١٥٣
١٠. تغيير التشاؤم التلقائى لدى الطفل ١٧٥
١١. تغيير الطراز البيانى لدى الطفل ٢١٣
١٢. مناقشة الذات والتصدى للتهويل ٢٥٣
١٣. دعم مهارات طفلك الاجتماعية ٣٠١

الجزء الخامس : أطفال القرن الواحد والعشرين

١٤. هرم التفاؤل : الأطفال الرضع ، والأطفال فى سن الحبو ، وأطفال ما قبل المدرسة ٣٥٩
١٥. حدود التفاؤل ٣٨٣

الجزء الأول

لماذا يحتاج
الطفل إلى التفاؤل ؟

١
الطريق نحو مستقبل مشرق

كنت ماسكاً للكرة في فريق " ليك لوزرن دودجرز " ؛ وكان مستواي متواضعاً في اللعب وكنت شغوفاً وشديد الإعجاب بـ " داني " و " تيدي " . وكان " داني " لاعب القاعدة الأول ، أما " تيدي " فقد كان ابن المدرب وكان يحتل مركز الذراع الأيسر للفريق في أرض الملعب . وكان " داني " و" تيدي " يتمتعان بموهبة رياضية فطرية ؛ فقد كان بوسعهما أن يضربا الكرة بسرعة شديدة (وهى معجزة صغيرة تعتمد على التوافق البصري العضلي بين العين واليد وهي إحدى المهارات التي لم أتقنها أبداً) . كما أنهما كانا يعدوان حول ممرات القاعدة في رشاقة الغزلان . وكانا يجسدان بالنسبة لطفل مثلي في العاشرة من عمره أسمى معاني الجمال وانطلاقة الصيف والصحة . وكنت ـ كلما خلدت إلى النوم في كل ليلة ـ كثيراً ما أتخيل صورة " داني " وهو يقف أمامي بقامته التى لا تتعدى ثلاثة أقدام وهو يقتحم خطوط الدفاع ، أو أتخيل " تيدي " وهو متألق في مضمار اللعب .

وفي الساعات الأولى من صباح أحد أيام شهر أغسطس الباردة فى شمال ولاية " نيويورك " ، أيقظني أبي وقال : " لقد أصيب " داني " بمرض شلل الأطفال " . وبعد أسبوع واحد أصيب " تيدي " هو الآخر بنفس المرض . فحبسني أبي وأمي داخل المنزل بعيداً عن باقي الأطفال لكي لا أصاب بالمرض . وتم تعليق دورى الناشئين ولم يستكمل الموسم . وفي المرة التالية التي رأيت فيها " داني " كانت ذراعه التى يرمى بها الكرة تبدو ضامرة ولم يكن قادراً على تحريك ساقه اليمنى . ولم أر " تيدى " بعد ذلك مطلقاً لأنه توفي مع بداية فصل الخريف .

ولكن مع حلول الصيف التالي أي صيف عام ١٩٥٤ ، كان قد تم اكتشاف لقاح " سالك " لعلاج شلل الأطفال . وتم تطعيم كل الأطفال بهذا اللقاح ، واستؤنف دورى الناشئين . وخسر فريق " ليك لوزرن دودجرز " في المباراة الافتتاحية ضد فريق " هادلي جاينتس " . وانقشع الخوف الذي كان مخيماً علينا وبدأت الحياة الاجتماعية تمضي ثانية بشكل طبيعي . فقد تم القضاء على الوباء تماماً . لم يصب أي شخص أعرفه بعد ذلك اليوم بشلل الأطفال .

وكان " جوناس سالك " بمثابة بطل لى وأنا في سن الطفولة ، كما أن منهجه في ممارسة الطب كان النموذج الذي أحتذيت به في حياتي المهنية كطبيب نفسي ، حيث لم يكن يبحث عن المعرفة للمعرفة وإنما كان يبحث عنها ليوظفها لأغراض الشفاء والقضاء على الأمراض . وبحقن جسم الأطفال جرعات ضئيلة جداً من فيروس مرض شلل الأطفال ؛ نجح " سالك " في تقوية جهازهم المناعي مما مكنه من مقاومة المرض الحقيقي . فقد أخذ " سالك " كل ما هو جديد ومتعلق بعلم المناعة وطبقه بنجاح على أسوأ أوبئة العصر التي كانت تهددنا في ذلك الوقت .

وقد قابلت " جوناس سالك " بعد ثلاثين عاماً من هذا التاريخ ، أي في عام ١٩٨٤ ، وقد غير هذا اللقاء مجرى حياتي . فقد التقيت به في أحد المؤتمرات التي جمعت بين الأطباء النفسيين وخبراء علم المناعة لتداول أحد الفروع الوليدة في الطب التي لم تكن قد اكتسبت بعد أية شهرة وهي طب المناعة النفسية . وبوصفي أحد أفراد فريق الطب النفسى ، دُعيت لحضور هذا الحدث لأنني كنت قد أسهمت في اكتشاف أحد المجالات النفسية التي أطلق عليها اسم " العجز المكتسب " في الستينات من القرن العشرين .

وعندما بدأت أجري دراساتي العليا في علم النفس التجريبي في جامعة " بنسلفانيا " عام ١٩٦٤ ؛ كنت أتحرق شوقاً ـ منذ سنوات اللعب فى فريق " ليك لوزرن " ـ إلى الكشف عن شيء بات يُنظر إليه بوصفه ساذجاً وغير مساير للاتجاه العصري . فقد كنت أريد أن أكشف عن الأسرار النفسية التي تكبل الشخص وتظهره وكأنه مصفد بقيود وتحبسه في غياهب الكآبة . وقد اخترت طب النفس التجريبي كمجال لعملي لأنني كنت مؤمناً بأن التجربة هي أفضل طريقة للتوصل إلى جذور المعاناة النفسية ، وذلك من خلال البحث في المعمل ثم

اكتشاف كيفية العلاج والوقاية . وقد تم اختيارى للعمل في معمل الحيوانات الخاص بـ " ريتشارد إل . سولومون " ؛ أحد أصحاب النظريات الرائدة في مجال التعلم أو الاكتساب . وقد قررت أن أجري أبحاثي على الحيوانات لأنني كنت أومن أيضاً بأن التجربة اللازمة للكشف عن أسباب المعاناة النفسية لا يمكن إجراؤها على الإنسان من الناحية الأخلاقية .

وعندما وصلت إلى المعمل ، هاجت الحيوانات وسادت المعمل حالة من الاضطراب . وكان طلاب الدراسات العليا فى المعمل يحاولون أن يتوصلوا إلى معرفة كيفية تنشيط الخوف للسلوك المكتسب . فعمدوا إلى إجراء تجارب على الكلاب في ظل ظروف معينة يطلق عليها اسم أجواء " بافلوف " (وهي إصدار إشارات مصحوبة بصدمة كهربية) ثم عمدوا إلى وضع الكلاب بعدها في غرفة كان العَدْو إلى الجانب الآخر منها يسبب صدمة كهربية . غير أن ما أثار ضيق وانزعاج هؤلاء الطلاب هو أن الكلاب لم تهرب من الصدمة الكهربية ، وإنما اكتفت بالجلوس في استكانة بدون تحرك . ووصلت التجربة بذلك إلى طريق مسدود لأن الكلاب لم تفعل ما كان متوقعاً منها ، أي أنها لم تهرب من الصدمة الكهربية .

أما بالنسبة لي فلم تكن استكانة الكلاب واستسلامها يمثل أي مصدر للضيق حيث كانت هذه الظاهرة نفسها موضوع دراستي . فهنا كان يكمن جوهر استجابة الجنس البشري لكثير من الأحداث الخارجة على نطاق سيطرته : الكثير من الأحداث التي يستسلم الإنسان ويعجز أمامها بدون حتى أى محاولة لتغييرها أو مقاومتها . ولو كان في إمكان علم النفس فهم ذلك وتفسيره لأصبح العلاج وحتى الوقاية من العجز البشري ممكناً .

وقد قضيت مع زميلىّ في العمل " ستيف ماير " و " بروس أوفرماير " السنوات الخمس التالية بحثاً عن أسباب العجز والعلاج والوقاية منه . وخلصنا إلى أن الصدمة الكهربية لم تكن السبب فى استسلام الكلاب وإنما عجزها عن فعل أي شيء حيالها هو ما أدى إلى ظهور هذه الأعراض . وقد وجدنا أيضاً أنه بوسعنا أن نعالج هذا العجز من خلال تعليم الكلاب بأن تصرفاتهم قد تحدث أثراً بل ويمكن الوقاية من هذا العجز بتعليم الكلاب في مرحلة مبكرة أن بوسعها السيطرة على الموقف .

وكان اكتشاف العجز المكتسب بمثابة فتح . وقد أثار الكثير من الجدل في أوساط طب علم النفس المكتسب . حيث كان خبراء علم النفس يتبنون نظرية قائمة على أن الإنسان والحيوان ما هما إلا أجهزة استجابة للمحفزات وأنه ليس بوسعهما التعلم عن طريق التفكير المجرد . بينما ثبت أن العجز المكتسب يتطلب تعلم المعتقد القائل : " إن أي شيء أفعله لن يجدي " أي أنه استنباط إدراكي قوى مناقض لنظرية التعلم القائمة على الاستجابة للمحفزات . وقد أثار هذا الكشف حيرة خبراء النفس الإكلينيكيين لأن العجز المكتسب كان يشبه الاكتئاب إلى حد بعيد . حيث كانت حيوانات المعمل العاجزة تبدو ـ بسلبيتها واستسلامها وحزنها وبطئها وفقدها للشهية وغضبها الجامح ـ تماماً مثل مرضى الاكتئاب . لذا رأيت أن العجز المكتسب يعد نموذجاً للاكتئاب وأن أى شيء سنتمكن من اكتشافه عن العجز فى المعمل سيكون بمثابة علاج للاكتئاب الحقيقى . *

وعندما قمنا باختبار نموذج العجز المكتسب للاكتئاب فى أواخر السبعينات من القرن العشرين ، اكتشفنا أن بعض الأشخاص ـ المتشائمين ـ كانوا أكثر الناس عرضة للسقوط فى براثن العجز ، كما أنهم كانوا الأكثر عرضة للاكتئاب .

* نظراً لتغير النظرة التي ينظر بها مجتمعنا إلى التجارب التي تجري على الحيوان منذ الستينات من القرن العشرين وتغير نظرتى أنا شخصياً إلى هذا الأمر ؛ فإنني أود أن أشير هنا إلى بعض النقاط عن الأخلاقيات التي تحكم هذا العمل . وتختلف وجهة نظري عن الكثير من علماء عصري . فالتسبب فى معاناة الحيوان يعتبر من الأمور الخاطئة بلا شك ولكن ما يبرر هذا التصرف هو إمكانية توصل التجربة إلى حل يخفف بدرجة كبيرة من آلام البشر (أو الحيوانات) ، وكذلك عدم وجود طريقة أخرى للتوصل إلى هذا الحل ، بمعنى أن التجربة على الحيوان هي الوسيلة الوحيدة لتحقيق هذا الغرض . وقد كنت موقناً منذ ثلاثة عقود أن البحث في مجال العجز المكتسب يعتبر بحثاً واعداً مبشراً بالتوصل إلى حلول مفيدة . وهو ما حدث بالفعل . وقد تم تطوير الكثير من سبل العلاج وطرق الوقاية من الاكتئاب إثر هذا البحث . وفى الواقع ، هذا الكتاب يعد أحد هذه البرامج الوقائية . وقد أتبع ذلك فهماً لكيمياء المخ عند الإصابة بالعجز وضغوط ما بعد الصدمة ، وكذلك اكتشافاً لطرق علاج نفسية جديدة تحمل بين طياتها فرصاً عظيمة للوقاية من أمراض تودي بحياة الإنسان مثل أمراض السرطان والقلب .

ولكنني أيضاً التزمت بعد توثيق عدد من الحقائق الأساسية عن الكلاب وبعد الكشف عن طرق العلاج والوقاية من العجز . بعدم إجراء أية تجارب على الكلاب بعد ذلك . وهو ما طبقناه بالفعل في نهاية الستينات من القرن العشرين حيث شرعنا فى تطبيق ما توصلنا إليه على الإنسان .

أما المتفائلون ـ فى المقابل ـ فقد كانوا يملكون القدرة على التصدى للعجز وعدم الاستسلام فى مواجهة المشاكل العويصة والضوضاء التى لا مفر منها . وقد كان هذا هو المشروع ـ التعرف على الأشخاص الأكثر عرضة للاستسلام للاكتئاب والعمل على دعم قدرتهم على مواجهة هذه المواقف ـ الذى استحوذ على ليل نهار . لقد استحوذ على بالفعل إلى أن التقيت بـ " جوناس سالك " .

وعادة تتسم المؤتمرات الأكاديمية الأمريكية بروح الود والتعاون المتبادل . وكلما ساد الود ، زاد النجاح الذى يشعر به كل شخص . ولكن جاء هذا المؤتمر ـ على وجه الخصوص ـ على نقيض هذه الصورة ؛ حيث كان همجياً ، وكان يسوده صراع عاتٍ بين جميع الأطراف . حيث كانت هناك قضية أساسية مثارة وهى من سيحصل على الأموال اللازمة لتمويل الأبحاث ؛ لأن الحصة المالية المخصصة كانت ضخمة للغاية . وكان هناك عرض مقدم من مؤسسة " ماك آرثر " ـ إحدى أكبر المؤسسات ـ يرى بوجوب دعم فرع طب النفس المناعى بوصفه أحد الفروع الطبية الوليدة التى تحتاج إلى تمويل لكى تنهض وتتطور . وقد ساند خبراء علم النفس هذه الفكرة مستندين إلى اثنتين من المكتشفات الجديدة أولاهما : أن الشخص المصاب بالضغوط يكون أكثر عرضة للإصابة بالسرطان ، وثانيتهما : عجز جهاز المناعة للحيوانات المعملية المصابة بالاكتئاب عن قهر أنسجة الأورام المزروعة فيها . أى أنه كان هناك دليل دامغ يشير إلى أن المشاكل النفسية تزيد من تفاقم الأمراض البدنية . وكانت هذه هى إحدى الحقائق التى طالما أشار إليها الوعاظ والمرضى والأطباء المخالفون للموجة السائدة فى عالم الطب ، غير أنها لم تكن قد ثبتت من خلال التجارب المعملية حتى يتم إخضاعها للتمحيص والبحث ومن ثم اكتشاف طرق علاج جديدة والعمل على تطويرها .

وأجمع علماء النفس قائلين : " بالطبع ، يجب أن نبحث فى كيفية تأثير الحالة النفسية سلباً على الجهاز المناعى والتسبب فى الإصابة بالأمراض . وعندئذ يمكننا بناء على ذلك أن نتوصل إلى طرق علاج نفسية لتقوية جهاز المناعة " .

فأجاب علماء جهاز المناعة معترضين : " نحن لا نستطيع أن نتبين أثر حدث مناعى على حدث مناعى آخر ، أو تأثير المناعة على مرض السرطان .

فالسعي لتتبع مسار تأثير الضغوط على الحالة النفسية ثم على الجهاز المناعى وأخيرا الإصابة بالسرطان سيكون مضيعة هائلة للمال . يجب أن تنفق مؤسسة " ماك آرثر " ثروتها فى مجال آخر " . ولم يكن من الصعب التكهن بهذا المجال الآخر .

وكان دكتور " سالك " رجلاً وقوراً هادئ الطبع ، وكان يسعى دائماً عند احتدام الصراع بين الطرفين إلى حثهما على التوصل إلى حل وسط . غير أن هذا الحل الوسط كان يتحول دائماً إلى منطقة قلاقل تثير المزيد من الصراع بين الطرفين . فنهض الدكتور " سالك " فى تواضع العالم الحائز على جائزة نوبل بعد أن تم الاعتراف بعلم المناعة بصفته علماً حقيقياً ـ وأكد أهمية تشجيع " شعراء علم الأحياء " . غير أن كل محاولاته الرامية إلى تحقيق السلام قد باءت بالفشل . وبدأ خبراء المناعة ـ وهو ما أثار دهشتي ـ ينظرون إليه بوصفه رجلاً مثيراً للإزعاج والمتاعب وشرعوا فى تجاهله .

وبعد مرور اليوم الأول ، دعانى الدكتور " سالك " لكى نتجاذب أطراف الحديث ، وسألنى عن أبحاثي وطموحاتي ، فوصفت له العجز المكتسب . وأخبرته عن كيفية تقويض التشاؤم لقدرة الشخص على مقاومة الاكتئاب . كما أخبرته أيضاً بأنه يحد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض الجسدية . وكان يوم اللقاء بالمصادفة موافقاً للذكرى الثلاثين من اكتشاف مصل شلل الأطفال ، وقد كان الدكتور " سالك " مبتهجاً . فأجابنى بابتسامة عريضة قائلاً : " هذا ما قصدته بشعراء علم الأحياء ، ولو كنت عالماً شاباً اليوم ؛ لكنت قد عملت فى نفس مجال عملى الذى هو المناعة . ولكن بدلاً من تحصين الأطفال بدنيا لكنت قد حصنتهم بطريقتك أنت ، أى نفسياً . فمثل هذه الحصانة النفسية هى التى ستنجح فى مقاومة الأمراض النفسية على نحو أفضل ، بل والأمراض الجسدية أيضا " .

التحصين النفسى ، كان لهذا المصطلح صدى كبير داخل نفسى حتى أنه ظل يتردد بداخلى . ففى تجاربنا الأولى ، سعينا للتحصين النفسى وجاءت النتائج مبشرة للغاية . وبدأنا بتعليم الحيوانات كيفية " السيطرة على " الصدمة الكهربية وذلك من خلال تعليمهم القدرة على التحكم فى انفعالاتهم . وكان بوسع الحيوان أن يتصدى للصدمة فقط إن قام باستجابة نشطة . وهكذا تعلم

الحيوان بداية أن بوسعه أن يفعل شيئاً حيال الصدمة أى أن يتحكم فيها وهو عكس الاعتقاد الذى كان يسيطر عليه فى بادئ الأمر وهو أنه ليس بوسعه أن يفعل شيئاً حيالها . وقد كنا نسعى لمنح الحيوان هذه المعرفة المكتسبة فى وقت مبكر من عمره أو فى مرحلة لاحقة . وفى كلتا الحالتين ، كان الحيوان " المُحصَن " لا يستسلم أبداً للعجز ، بل والأكثر من ذلك هو أنه عندما كان يتعرض فيما بعد لصدمة لا يمكن الفرار منها ؛ كان لا يعمد إلى الاستكانة والخمول . وقد أطلقنا على هذه الظاهرة ـ بمنتهى الفخر ـ مع وضع تحصين الدكتور " سالك " فى الاعتبار اسم " التحصين ". وكانت هذه بمثابة مقدمة شق على ـ كما هو الحال دائماً ـ التعامل معها وقد كنت أشعر بأن الدائرة تضيق علىّ . هل يمكن أن يكون التحكم المكتسب من خلال التجربة واكتساب صفة التفاؤل بمثابة تحصين ومصل للأطفال ضد المرض النفسى ؟ أو ضد المرض الجسدى ؟

فقد كان هناك وباء ـ تماماً مثل شلل الأطفال ـ وكان هذا الوباء فى حالة تفش ونمو دائم منذ ذلك الوقت ، حيث قفز معدل الاكتئاب ، قد قفز بالفعل ، عشرً مرات منذ الخمسينات من القرن العشرين . عندما يصاب الشخص بالاكتئاب ، يشعر بأنه بائس ، ولا يكون هذا هو الثمن الوحيد وإنما يؤثر الاكتئاب بشكل ملحوظ على مستوى أداء الفرد سواء فى العمل أو المدرسة ويضر بصحته الجسدية . أما على النطاق الأوسع للمجتمع ، فإن الاكتئاب يمكن أن يقوض أمة بأكملها ويحطم مستقبلها . ولكن إن كان الدكتور " سالك " محقاً ؛ فإن هذا يعد بمثابة وباء يمكن لعلماء النفس أن يحصنوا الأطفال ضده .

وباء التشاؤم

إننا نسعى دائماً لتقديم الأفضل لأبنائنا . فنريد لهم حياة تسودها الصداقة والحب والإنجازات العظيمة . ونريدهم أن يتوقوا إلى طلب المعرفة وأن يتحلوا بالإرادة اللازمة لمواجهة التحديات . ونريدهم أن يشعروا بالامتنان لكل ما نقدمه لهم وأن يفخروا بما يحققونه من إنجازات . كما نريدهم أن يشبوا وهم مفعمون بالثقة فى المستقبل وحب المغامرة وروح العدالة والشجاعة اللازمة لتطبيق هذه

العدالة . نريدهم أشداء فى مواجهة الفشل والإخفاق الذى سيتعرضون له حتماً فى المراحل المختلفة من نموهم . وعندما يحين الوقت ، نريدهم أن يكونوا آباء صالحين . فإن قصارى أملنا هو أن يحظى هؤلاء الأبناء بحياة أفضل من حياتنا ؛ وآخر دعواتنا هى أن يملك هؤلاء الأبناء كل نقاط قوانا وأقل قدر من نقاط ضعفنا .

كل هذا يمكننا تحقيقه . فإن الآباء يمكن أن يغرسوا فى أطفالهم الثقة وروح المبادرة والحماس والطيبة والفخر . بل إن هناك حقيقة مبشرة للغاية وهى أن الطفل يولد الآن فى ظل فرص هائلة عظيمة . حيث يعيش فى عالم قوى وثرى يحظى فيه الجميع بحرية شخصية وبخيارات عديدة غير مسبوقة . حيث بدأ الخطر النووى فى التراجع وبدأ العلم والطب يسيران بخطى واسعة فى مجال التقدم والتطور ، كما أن ثورة الاتصالات الهائلة تفتح لنا آفاق عوالم جديدة وممتدة من الكتب والموسيقى والألعاب والتجارة والمعرفة . وهذا يعنى أننا إن كنا آباء صالحين ، وإن كان هذا العالم بالفعل هو أفضل مكان لأطفالنا للعيش فيه ؛ فيحق لنا كل الحق أن نتطلع لحياة أفضل لهم : حياة تفوق حياتنا فى كل جانب من جوانبها .

غير أن هناك معوقاً خطيراً يهدد بتقويض هذه الآمال العريضة . إنه خطر يلتهم حالة النشاط والتفاؤل الطبيعى لأطفالنا . إنه الخطر المتمثل فى تلك الكلمة الكئيبة " التشاؤم " . إنها الكارثة التى تكمن وراء أى نوع من أنواع الفشل . فقد أصبح التشاؤم ـ يوماً بعد يوم ـ السمة المميزة لنظرة أطفالنا إلى العالم . ومهمة الآباء والأمهات أن يسعوا لحماية أطفالهم من هذه النظرة الساحقة ، ومهمة هذا الكتاب هى أن يعلمك كيف تنشئ طفلك بحيث يستمتع بحياة يسودها التفاؤل .

ولكن لماذا يجب أن تعلم طفلك أن يكون متفائلاً ؟ قد تعتقد أن التشاؤم مجرد عباءة ترتديها وتخلعها وقتما شئت . ولو كان التشاؤم مجرد حيلة تتخذها لتضفى عليك قدراً من الوقار والهيبة فى الحفلات العامة أو هيئة مثيرة للرثاء تحمى بها نفسك من الإحباط وحقد الآخرين لما كتبت هذا الكتاب . ولكن التشاؤم عادة تشكل جزءاً لا يتجزأ من العقل تشرع فى سحقه وإحداث عواقب مدمرة وخيمة مثل : الاكتئاب واليأس وضعف الأداء بل والإصابة بالأمراض

الجسدية المختلفة . فالتشاؤم لا يضعف مع مجريات الحياة الطبيعية ، وإنما يقوى ويزداد صلابة مع كل إخفاق وفشل وسرعان ما يكون ذاتى الإشباع . إن أمريكا بصدد تفشى وباء التشاؤم ، كما أنها تعانى من أخطر عواقب هذا التشاؤم وهو الاكتئاب .

وعندما أشار الدكتور " سالك " إلى التحصين النفسى ؛ انصب كل فكرى على هذا الوباء المتفشى ـ الاكتئاب ـ بين الشباب الأمريكى . وكنت أعلم أن التقنيات الإدراكية والسلوكية التى تم اكتشافها حديثاً يمكن أن تخفف بدرجة كبيرة من الاكتئاب والتشاؤم بين البالغين من مرضى الاكتئاب . ولكن هل يمكن أن تزيد نفس هذه المهارات من قدرة الأطفال الأصحاء ـ إن تعلموها ـ على التصدى للاكتئاب فى المستقبل . وهل يمكن أن يقضى التحصين على هذا الوباء ؟

وأخذت أتساءل عن هذه المهارات وإن كانت ستجدى مع الأطفال الأصحاء فى رفع مستوى أدائهم فى الدراسة والعمل والرياضة أم لا . فهل يمكن أن تحد من الأمراض الجسدية ؟ وهل يمكن أن تتصدى لقلاقل مرحلة المراهقة ومشاكلها ـ إدمان المخدرات والحمل غير الشرعى والانتحار والشعور باليأس أو عدم القيمة ـ من خلال هذا التحصين النفسى فى سن الطفولة . وبدأت هذه الأسئلة تفرض نفسها الواحد تلو الآخر فى الأسابيع التالية .

يروى هذا الكتاب قصة نتائج برنامج التحصين على أطفال المدارس . وأكرر ثانية أن الهدف من وراء هذا الكتاب هو تعليم الآباء والمدربين والمعلمين وكل أجهزة التعليم كيفية غرس روح التفاؤل والثقة بالنفس فى الأطفال . وسوف أحقق هذا الغرض من خلال الإشارة إلى بعض الدراسات التى أجريت عن التفاؤل والعجز والتى قمت بها أنا وزملائى على مدى الثلاثين عاماً الماضية . وأيضاً سأخبرك بمصادر التشاؤم وعواقبه الوخيمة . كما سأوضح كيفية التعرف على علامات الخطر التحذيرية لدى الأطفال ثم كيفية تحويل التشاؤم إلى تفاؤل والعجز إلى تحكم وسيطرة .

وبخلاف معظم الكتب التى طرحت عن موضوع تربية الأطفال وطرق التحسين الذاتى ؛ فإن هذا الكتاب ليس مجرد رأى مقرون ببعض الأدلة الإكلينيكية . فإن النصائح التى تقدم حول القضايا الحيوية المهمة مثل الرضاعة الطبيعية فى مقابل الرضاعة الصناعية ، والانضباط فى مقابل الحرية ، والعناية اليومية فى

مراكز رعاية الأطفال فى مقابل البقاء فى المنزل تحت إشراف الأم ، والدراسة بالمنزل وأثر الطلاق والأثر المدمر للاعتداء الجنسى والتنافس بين الأشقاء ؛ كل هذه النصائح طرحها " الخبراء " على الملأ بلا أية قيود . ولكن الأسوأ من ذلك هو أن الآباء استخدموا هذه النصائح بسرعة وبلا أى تفكير وغيروا الطريقة السلبية التى يتعاملون بها مع أطفالهم بناء على أدلة ضعيفة ومفاهيم لا تعدو كونها مجرد تخمينات إكلينيكية .

فمثل هذه النصائح غير المثبتة يسهل الاعتقاد بها وتطبيقها مع غياب المعلومات المعتد بها عن الأطفال . ولكن لحسن الحظ تغير الوضع الآن ، حيث شهد العقد الأخير بحثاً دقيقاً على نطاق واسع أعاد تشكيل وتحديد أساليب تربية الأطفال . والنصائح المقدمة فى هذا الكتاب والبرامج التى أقدمها والنظرية الخفية للتفاؤل والثقة بالنفس والاختبارات التى سوف تمنحها لأطفالك هى نتاج ثلاثة عقود من البحث المستفيض المضنى الذى أجرى على مئات الآلاف من الكبار والصغار . وعندما تكون نصيحتى قائمة على مجرد تخمين أو خبرة أبوية (أنا **بالفعل** أب لخمسة أطفال) أو خبرة إكلينيكية فإننى سأشير إلى ذلك .

وأنا أوجه كتابى هذا لكل الآباء ؛ من ساكنى الضواحى الأكثر ثراء وحتى أفقر المناطق ، وكذلك لكل الأطفال من المهد وحتى نهاية سن المراهقة . بل إن هدفى يتخطى كل ذلك . إن لم تتخلص البلاد من التشاؤم فإن حريتنا وثرواتنا وقوتنا سوف تصبح على المحك . فالأمة المتشائمة سوف تعجز عن اقتناص فرص القرن الواحد والعشرين ، وسوف تضيع المكانة الاقتصادية ونتراجع أمام الأمم الأكثر تفاؤلاً ، وسوف نفقد المبادرة اللازمة لتحقيق العدالة فى البيت ومن ثم يشب أطفالنا فى جو مشحون بنكران الذات غير المثمر ويغوصون فى مستنقع من السلبية والكآبة .

وإذا كان تحليلى لمجريات الأمور صحيحاً ؛ فإن الحل فى أيدينا . فبإمكاننا أن نغرس فى أطفالنا مهارات المرونة والتفاؤل الواقعى . وسوف أطرح برنامجاً للوقاية من الاكتئاب والتشاؤم لدى الأطفال ، وسوف أمنحكم ـ أيها الآباء والمعلمون والمدربون ـ خطة عملية مادية للتحرك . فالخطر يحيط بمستقبل أبنائنا ويحيط بوجود الجيل القادم من الأطفال فى حين أنه يمكننا أن نضمن له باجتهادنا مستقبلاً يشجعهم على التفتح والتفاؤل والثقة بالنفس .

٢

من الخطوة الأولى حتى اللقاء الأول

يشير العامان الأولان من عمر الإنسان إلى التطور من العجز التام إلى اكتساب بعض القوة . فالطفل حديث الولادة يكون شبه عاجز تماماً ، حيث يكون مجرد مخلوق قائم على الفعل المنعكس . عندما يبكي ، تأتي أمه . ولكنه لا يتحكم في مجيء أمه . وبكاؤه هو رد فعل منعكس للألم والافتقار إلى الراحة أي أنه ليس لديه خيار حيال البكاء أو عدمه . ولكي يتخلص الطفل من هذا العجز ويكتسب استجابات شخصية ذاتية ويتحكم في البيئة المحيطة به ، يجب أن يطور بعض الاستجابات الإرادية حتى يحقق النتائج المرجوة . والعضلات الوحيدة التي يستطيع الطفل الوليد أن يتحكم فيها هي تلك التي يستخدمها في الرضاعة وحركة العين . وفي الشهور الثلاثة الأولى من عمره ، يبدأ في التحكم في ذارعيه وساقيه من خلال حركات بدائية . ولكنه سرعان ما يتقن تحريك ذارعيه للوصول إلى أشياء معينة . ثم يكون بكاؤه بعد ذلك إرادياً بمجرد أن يدرك أن بإمكانه أن يصيح صيحة عالية لكي يستحضر أمه . كما يشهد العامان الأول والثاني نشأة أهم عاملين أو حجر أساس التحكم الذاتي وهما المشي والكلام . فيشهد هذان العامان كفاحاً مستميتاً نحو التحكم والإنجاز . وفى هذه المرحلة يسعى الطفل دائماً لقهر المعوقات ويثابر على المحالة كلما تعرض للإحباط . ولحسن الحظ أنه لا يستسلم بسهولة . و " روبرت " خير مثال على ذلك . *

* عمدنا إلى تغيير أسماء الأطفال والأشخاص وكل البيانات التى يمكن أن تدل على الأشخاص الحقيقيين الذين أجريت عليهم التجارب . وهناك العديد من الامثلة التى تم تجميعها من خلال قصص مختلفة .

" روبرت " ـ طفل يبلغ عمره ثمانية عشر شهراً ـ وهو الابن الأول لـ " جيسيكا " و" جو " . وهما يشعران بالانبهار والشغف بكل ما يقوم به " روبرت " وكل ما يستطيع فهمه وما يستطيع التواصل معهم من خلاله . وفي العشاء ، لطخ " روبرت " رأسه بصلصة التفاح وأخذ يحشو فمه بقطع خبز الذرة الكبيرة . وأخذت " جيسيكا " تقص على " جو " آخر مغامرات " روبرت " .

وآخر ما أثار شغف " روبرت " هو تلك المنطقة الضيقة المغبرة خلف الأريكة . حيث يلوى جسده حول نهاية المنضدة حتى أنه يوشك أن يوقع المصباح فوق رأسه لمجرد أنه يحاول الوصول إلى ما خلف الأريكة حيث يوجد مقبس الكهرباء . وقد انصب تركيز " جيسيكا " على معرفة سر شغف " روبرت " بهذه المنطقة . وفي كل مرة كان يسعى فيها " روبرت " لكي يصل إلى الأريكة ، كانت " جيسيكا " تسعى لتحويل انتباهه إلى شيء آخر . وفي المرة الأولى أخذت تغني له إحدى أغنيات الأطفال الشهيرة لكي تلهيه .

ولكن الحيلة لم تجد ، فحاولت أن تصدر أصواتاً مضحكة بواسطة الدمية ، ولكنها لم تفلح أيضاً ، حتى أنها سمحت له بأن يدفن نفسه في وسائد الأريكة نفسها ولكن في كل مرة كان " روبرت " يصر على الجرى خلف الأريكة .

وأمام إصرار " روبرت " ، بدأت الأم تطور من حيلها . فدفعت عربة الأطفال الخاصة به مقابل جانب الأريكة حتى تمنعه من المرور . ونجحت بالفعل من منعه لمدة دقيقتين فقط . فبمجرد أن جلست ، سار " روبرت " بتأن ثم هبط على بطنه وشق طريقه نحو الهدف . والأمر الذى زاد من إثارة الأمرً أنه وقف ونظر إلى أمه راسماً على وجهه ابتسامة عريضة وأخذ يصفق بيديه . فقد كان من الواضح أنه مزهو بنفسه .

وفي محاولة أخيرة لمنع " روبرت " . وضعت " جيسيكا " صندوقاً يضم مجموعة من الكتب أمام عربة الأطفال لكي تعوق طريقه . ولكن " روبرت " انتظر بمنتهى الصبر إلى أن أتمت مهمتها ثم اقترب بمنتهى الثقة من البناء . وفى البداية حاول أن يضع ساقه على قمة الكتب لكي يتسلقها ولكنها كانت

شديدة الارتفاع بالنسبة له . وعندئذ حاول أن يدفع صندوق الكتب ويزيحه من طريقه ولكنه لم يتمكن . وارتسمت على وجه " روبرت " علامات التحدي والإصرار ، فأخذ يسحب نفسه فوق صندوق الكتب بواسطة مرفقيه ثم هبط بجسمه فى المكان المخصص له فى العربة . وأخذ بعدها يسحب نفسه خارج العربة إلى أن وصل إلى خلف الأريكة . وعندئذ وقف " روبرت " في منتهى الفرح ولسان حاله يقول : " فعلها بوبي ، فعلها بوبي ! "

وقد أدركت " جيسيكا " من خلال هذه التجربة الصعبة أن التحدي المتمثل في التسلق هو ما يثير داخل " روبرت " الشعور بالمتعة . ولكنها ظلت خائفة أن يؤذي نفسه خلف الأريكة فقررت أن تصبحه إلى الخارج وأن تبني له قلعة من الصناديق القديمة والوسائد . وأخذت تخبأ الدمية خلف القلعة وتستحث " روبرت " على البحث عنها . وفي كل مرة كان ينجح فيها " روبرت " في تسلق جبل الصناديق والوسائد ويعثر على الدمية كان يحملها ويتوجه إلى أمه ولسان حاله يقول : " فعلها بوبي ، فعلها بوبي !

فشأنها شأن كل الآباء ، تسعى " جيسيكا " دائماً لاستكتشاف وحصر كل مصادر الخطر التي تهدد " روبرت " . فلم تكن تريده أن يلعب خلف الأريكة نظراً لوجود الأسلاك الكهربائية ، فسعت لسد الطريق عليه . إلا أن " روبرت " نظر إلى هذا بوصفه تحدياً وسعى جاهداً بكل تصميم إلى تجربة كل وسيلة للتغلب على الصعوبات التي تضعها أمه أمامه . كان يمكن أن تسعى " جيسيكا " لتأنيب طفلها لأنه لم يكن يكف عن محاولة الوصول إلى خلف الأريكة بعد أن باءت كل محاولاتها لثنيه بالفشل . ومع ذلك فبدلاً من أن تفعل ذلك ، أدركت أن " روبرت " كان ينظر إلى العراقيل بوصفها تحديات يجب أن يسعى لتخطيها ، لذا قررت أن تشترك معه في روح المغامرة والفخر بالذات . فأخذت تهنئه مع كل إنجاز يحققه ثم شرعت فى ابتكار تحدٍ جديد ولكن في ظل بيئة أكثر أمناً . لقد ساعدت " جيسيكا " بذلك طفلها على الشعور بالسيطرة والتحكم والتزمت بتطبيق فلسفتها القائمة على خلق فرص دائمة لاستنفار قدرة التحكم لدى ابنها .

فهذه الأفعال القائمة على السيطرة والتحكم هي مرتع بناء التفاؤل في مرحلة ما قبل المدرسة . ومهمة الأطفال ـ تحت إشراف الآباء ـ هي اكتساب عادة المثابرة في مواجهة التحدي والتغلب على كل المعوقات . وبمجرد أن يدخل طفلك المدرسة ، تنتقل الخطط الموضوعة لتنشئة طفل متفائل من الأفعال القائمة على التحكم إلى الطريقة التي يفكر بها وخاصة عند مواجهة الفشل . ففي سن المدرسة ، يبدأ الطفل في التفكير في النسيج الطبيعي الذي يشكل العالم من حوله . فإنه يسعى في تعلم نظريات عن أسباب النجاح والفشل . كما يتعلم نظريات عن كيفية تحويل الفشل إلى نجاح إذا كان هناك ما يحقق ذلك . وهذه النظريات هي دعائم ما يشعر به الطفل من تفاؤل أو تشاؤم أساسي .

" إيان " هو طفل في السادسة من عمره وقد شرع بالفعل في اكتساب نظرة تشاؤمية حيال نفسه . وقد ضاعف والده ـ رغم محاولاته الدؤوبة لدعم ثقته بذاته ـ من سوء الوضع . يعود الأب إلى البيت بعد العمل ويصيح قائلاً : " تعالوا يا أبناء ! لقد أحضرت لكم صندوقاً كبيراً ، هيا تعالوا وافتحوا الصندوق ! " فيقفز " إيان " هو وأخته " ريتشيل " التى تبلغ من العمر تسعة أعوام نحو الباب ويختطفان الصندوق من يد أبيهما . وكم كانت سعادتهما غامرة عندما وجدا أكبر لعبة " بازل " رآوها في حياتهما .

فافترش الاثنان الأرض وأخذا يلتقطان أجزاء " البازل " . وسرعان ما نجحت " ريتشيل " في بناء سفينة فضاء . حيث قامت ـ بطريقة منظمة ـ بتجميع الأجزاء الصحيحة مع بعضها البعض بدءاً بجسم السفينة ثم الأجنحة ، ثم جمعت الأجزاء مع بعضها البعض . وأخذت بعد ذلك تحدث نفسها عن المهمة التي سوف تقوم بها سفينة الفضاء : " يجب أن نطير حتى نصل إلى القمر ثم نحمل رواد الفضاء . ويجب أن نأخذ حذرنا من سكان القمر حتى لا يتعرضوا لنا بالأذى " .

وحاول " إيان " أن يقلد أخته . فكانت كلما عمدت إلى التقاط مربع أزرق اللون . فعل نفس الشيء . وإن قامت بتثبيت جزء معين بواسطة قطعة مستطيلة صفراء اللون . عمد هو إلى نفس الشيء . ولكنه عجز عن بناء سفينة الفضاء . وشيدت " ريتشيل " سفينتها بمنتهى السرعة وعجز

" إيان " عن اللحاق بها . وبينما انطلقت " ريتشيل " في غزوها للفضاء ، بدأ الحنق والغيظ يستحوذان على " إيان " شيئاً فشيئاً . وفي كل مرة كانت يسقط فيها قطعة أو جزء من مركبته الفضائية كان يزداد حنقاً . فبدأ يلقي بأجزاء السفينة على أخته .

وكان الأب يراقب الموقف وأراد أن يهدئ " إيان " .

" الأب " : " إيان ! إنه عمل رائع هذا الذي قمت به ! أعتقد أن هذا صاروخ جميل ! " .

" إيان " : " كلا ، إنه ليس كذلك . إن صاروخ " ريتشيل " هو الذي يعتبر رائعاً . إن صاروخي سيئ . إنني لم أنجح حتى في بناء الأجنحة . إننى أحمق . إننى أعجز دائماً عن إنجاز الأشياء بالشكل الصحيح " .

" الأب " : " ولكن صاروخك يعجبني . أعتقد أنك أفضل صانع للصواريخ في العالم ! " .

" إيان " : " إذن ، بماذا تفسر أن صاروخ " ريتشيل " أكبر حجماً وله أجنحة طويلة فعلاً ، فضلاً عن أنه لا يقع مثل صاروخي ؟ أنا عاجز عن فعل ذلك . إننى لا أستطيع أن أفعل أي شيء بالطريقة الصحيحة . إننى أكره " البازل " ! "

" الأب " : " هذا ليس صحيحاً يا " إيان " . يمكنك أن تفعل كل ما تعد عقلك له . أحضر هذه القطع وسوف أعد لك صاروخاً . فسوف أعد لك صاروخاً يمكن أن يطير ليصل إلى القمر والمريخ والمشترى . وسوف يكون أسرع صاروخ في العالم بل وستكون أنت صاحب هذا الصاروخ ! " .

" إيان " : " حسناً . سوف تعد واحداً من أجلي . أى أن صاروخي لن يجدى أبداً " .

إنها لغة القلب والعاطفة الخالصة التي تحرك الأب . إنه يشعر بمدى البؤس الذي يشعر به " إيان " لأنه فشل في صنع صاروخ مثل صاروخ أخته الكبرى وهو يسعى للمساعدة . وطريقته فى ذلك هي محاولة دعم اعتزاز " إيان " بذاته بشكل مباشر . ولهذا فهو يخبره بأن صاروخه رائع . وعندما يشكك " إيان " في قدراته يخبره الأب بأنه يملك القدرة علي إنجاز كل ما يعد عقله من أجله .

فالأب هنا يقترف ثلاثة أخطاء . أولاً : كل ما يقوله تقريباً يعتبر خاطئاً وكذبا و" إيان " يعلم هذا تماماً . فمهما حاول " إيان " وبذل من جهد فإنه لن ينجح في صنع سفينة فضاء في مثل مستوى السفينة التي تصنعها أخته التي تبلغ من العمر تسع سنوات . كما أن صاروخه ليس رائعاً ، فالأجنحة تسقط والجسم غير مشكل بالطريقة الصحيحة . أي أنه يبدو من الواضح أن الصاروخ لن ينجح حتى في الإقلاع من قاعدة الانطلاق . فيجب على الأب أن يخبر ابنه بالحقيقة ، كما يجب عليه أن يوضح له أنه عندما سيكون في التاسعة من عمره مثل أخته " ريتشيل " فإن صاروخه سيكون أكثر قوة وأن كل الأشكال التي كانت تقوم بها أخته عندما كانت في السادسة كانت تبدو تماماً مثل الأشياء التي يصنعها هو .

ثانياً : لكي يرفع من معنويات " إيان " ، قام الأب بأداء مهمة البناء بدلاً من الابن . وهو بهذا يبعث برسالة إلى الابن فحواها " عندما لا تسير الأشياء كما خططت لها ، استسلم ودع شخصاً آخر يقوم بالمهمة بدلا منك " . فأثناء محاولته تعزيز ثقة طفله فى نفسه ، لقنه الأب درساً في العجز . وليس هناك ما يعيب في أن يدع الأب ابنه يقع في الخطأ والفشل . فالفشل ـ في حد ذاته ـ ليس كارثة . وقد يخفض من المعنويات لفترة وجيزة ولكن تفسير الطفل وترجمته لهذا الفشل هو ما قد يضر به . فيجب أن يتعاطف الأب مع " إيان " ويظهر له أنه يدرك تماماً ما يشعر به (كأن يقول له : " عندما كنت في السابعة ، أذكر كم كنت أشعر بالضيق عندما كنت أسعى لبناء طائرة ثم تكسر إلى أربعة عشر جزءا في اللحظة التي كنت أسعى فيها مع والدي لإطلاقها في الهواء ") . ولكن لا يجب على الأب أن يحل مشكلة " إيان " بدلاً منه .

الخطأ الثالث هو أخطر خطأ وقع فيه الأب وهو لب هذا الكتاب . يجب أن يتعلم الأب كيف يعيد صياغة تفسير " إيان " للفشل . فـ " إيان " ينظر إلى

فشله والمواقف الصعبة بعض الشيء التي تواجهه بأكثر الطرق كآبة . فـ " أنا أحمق " ، " إن صاروخي لن يجدي أبداً " و " أنا لا أستطيع أن أفعل أي شيء بالطريقة الصحيحة " كل هذه العبارات ما هي في واقع الأمر إلا أسباب تعرضه فيما بعد للمزيد من الفشل . ولا يكتفى " إيان " بتهويل الموقف وذكر أكثر الأسباب تشاؤماً وإنما يتفاعل مع المشاكل على نحو سلبي ، فهو مستسلم وساخط من داخله . وقد تعلم أن التشاؤم يحقق له إشباعاً ذاتياً.

ولكن التشاؤم هو إحدى السمات التي اكتشف علماء النفس كيفية تغييره حيث طور علم النفس الإدراكي طرقاً قوية لتغيير عادات التفكير السيئة التي يسقط فيها الكثيرون عند التعرض للفشل . ويمكن للأطفال أن يتعلموا هذه الطرق على يد آبائهم وقد أثبتت هذه الطرق جدواها وخاصة للأطفال فى سن المدرسة . وطرق تحويل التشاؤم إلى تفاؤل هى المصل الذي أستعمله لتحصين الأطفال ضد الاكتئاب .

والآن أقدم لك " تمارا " . فعلى عكس " إيان " ، تحصنت " تمارا " ضد الاكتئاب بمساعدة أمها . حيث إن والدتها لا تقترف الأخطاء التي يقترفها والد " إيان " . وقد اتبعت " تمارا " نظرية خاصة بها قائمة على التفاؤل . فكانت عندما تواجه أي إخفاق أو فشل - وهو ما كان يحدث بنفس القدر مع " إيان " - كانت تعرف كيف ترد الضربة وتنهض ثانية . وبدلاً من أن تسعى لرفع معنويات ابنتها وتزييف الواقع ، كانت والدة " تمارا " تفند شعور ابنتها بخيبة الأمل وتعلمها المثابرة والإقدام على حل المشاكل بشكل إيجابي . كما أنها كانت ترشد " تمارا " من خلال شرح أسباب الفشل بشكل دقيق يدعو للتفاؤل .

عندما كانت " تمارا " في السابعة من عمرها كانت أثقل وزناً من معظم الفتيات في مثل سنها كما أنها كانت أقل قدرة على التناسق الحركي من باقي الأطفال في المنطقة التى تسكن بها واشتركت لها أمها في فصول رقص الباليه لكي تساعدها على تنمية مهاراتها الحركية . سعدت " تمارا " بذلك سعادة غامرة وبقيت تنتظر أول يوم للتدريب بفارغ الصبر . وفي الأسبوع الذي سبق بداية التدريب خرجت " تمارا " بصحبة والدتها لكي تشتري ملابس

الرقص . فانتقت سروالاً رياضياً وردي اللون وتنورة وحذاء الباليه الأبيض . وفي كل ليلة ، كانت تُخْرج ملابس الباليـة وتـرقص في كـل أرجـاء المنـزل . " انظري يا أمي ! إننى راقصة باليه جميلة . إنـني أتطلـع بفـارغ الصـبر إلى فصل الرقص لكي أصبح راقصة باليـه حقيقيـة . عنـدما أكـبر سـأكون أفضـل راقصة باليه في العالم ! "

وفي كل ليلة عندما كانـت " تمـارا " تلـبس ملابـس الباليـه ، كانـت الأم تبادر بتشغيل شريط موسيقي لكي ترقص عليه . وكانت تراقـب ابنتهـا وهـي تتحرك . وكانت " تمارا " كثيراً ما تفقد توازنها وينتهي بها المآل إلى السقوط علـى الأرض . ولكنهـا ـ دون أن ينتابهـا أي شـعور بالضيق ـ كانـت تبـادر بالنهوض لتواصل الرقص والقفز مع الموسيقى .

وكـان الـدرس الأول عصـر يـوم الثلاثـاء . فصـحبتها أمهـا إلى اسـتوديو التدريب وأخذت تراقب الفتيات الأخريات اللاتـى كـن أكثـر نحافـة وأعلـى لياقة وكن يركضن في رشاقة في كـل أرجـاء المكـان . وقبلـت " تمـارا " أمهـا مودعة وسارت نحو الغرفة مع المدربة . ولكن عندما عادت الأم بعد سـاعة ، وجدت " تمارا " في حالة يرثى لها .

" تمارا " : " لقد كان يوماً سيئاً . فقد كانت كـل الفتيـات أفضـل مني . وكنت الوحيدة التي تسـقط علـى الأرض . وقـد علمتنا الآنسة " هاركوم " كيف نثب ونحـرك ذارعينـا بشـكل جميـل ولكـنني ظللـت متعثـرة ولم تبـد يـداي بالشكل الذي كان من المفـترض أن تكـون عليـه . إنـه أمر مؤلم حقاً " .

الأم [تهدئ من روع تمارا] : " إننى حزينة لأنك قضيت وقتـاً سـيئاً اليـوم . وأعلـم أنه يؤلمك الشعور بأن الفتيات الأخريات أفضل منـك . كثيراً ما شعرت بـالحزن أنـا الأخـرى عنـدما كنـت في العمل وكنت أعجز عن أداء عملي بالشكل اللائق الذي أحبـه ، حيـث كـان ذلـك يشـعرني بالضيق . ولكـن تعرفين ما الذي كنـت أفعلـه في ذلـك الوقـت ، كنـت

أواظب على التمرين والممارسة وأواصل المحاولة إلى أن أؤدي عملي بشكل أفضل . لدي فكرة ! لنذهب إلى الآنسة " هاركوم " ونطلب منها أن تعلمني بعض الحركات لكي أتمكن من ممارسة الخطوات معك عندما نعود إلى المنزل . وأنا واثقة أنك إن تدربت جيداً فسوف تصبحين أفضل في المرة القادمة . هل تروقك هذه الفكرة ؟ " .

" تمارا " : " حسناً ، أعتقد أنها تروقني . هل ستتدربين معي الليلة بعد العشاء ؟ أريد أن أجيد هذه الحركات لكي أصبح راقصة باليه عندما أكبر " .

" الأم " : " بكل تأكيد . هيا لنذهب إلى الآنسة " هاركوم " ، وبعد العشاء سوف نزيح الأريكة إلى الوراء قليلا ونحول غرفة المعيشة إلى استوديو خاص للتدريب " .

" تمارا " : " سوف يكون هذا ممتعاً ! سوف أبذل قصارى جهدي في التدريب ! ".

فنظرية " تمارا " هي أن الفشل هو وضع مؤقت غير دائم (فعبارة " لقد كان يوماً سيئاً ، كانت كل البنات أفضل مني " بعكس عبارة : " أنا لا أجيد عمل أي شيء ") ، حيث إن المشاكل بالنسبة لـ " تمارا " لا تعدو كونها فشلاً أو تراجعا مؤقتاً من الممكن تغييره . وأحياناً قد يثبت الواقع عكس ما تطمح إليه " تمارا " . فإنها لن تصبح راقصة باليه في يوم من الأيام كما كان لا يمكن أن أكون ماسكاً للكرة . ولكن أحلام الطفولة لها قيمة عظيمة . فالجهد والتدريب يعوضان المواهب المتواضعة . وبخلاف " إيان " ـ الذي لم يسع لبذل أي جهد أو محاولة ـ فإن " تمارا " سوف تنجح بسبب مثابرتها وروحها المرحة المقبلة على الحياة . وعندما تتخلى عن حلمها في أن تكون راقصة باليه ستكون قد أجادت حركات الرقص كما أنها ستستمتع بالموسيقى الكلاسيكية طوال

حياتها . بل إنها ستثير إعجاب كل من حولها بإصرارها ومرحها وإقبالها على الحياة .

ومع اقتراب سن البلوغ ، سوف تتبلور نظرية طفلك عن العالم . قد يصبح متشائماً وسلبياً ومنغلقاً على نفسه . ومع وقوع أحداث المراهقة العادية والتعرض لأي رفض جارح أو فشل فى بدايات سن البلوغ ، قد يصل به الاكتئاب إلى مراحل حرجة . ويعاني ثلث الأطفال فى سن الثالثة عشرة اليوم تقريباً من بعض أعراض الاكتئاب ، ومع نهاية التعليم الثانوي يكون ١٥ بالمائة من هؤلاء الأطفال قد تعرضوا لاكتئاب حاد . كانت " مارلا " بصدد السقوط في هوة الانهيار والعجز الناجم عن الاكتئاب . وهذا الاكتئاب الأول لها يعتبر بالغ الأهمية حيث إنه من الممكن أن يتحول إلى قالب يميز استجابتها للأحداث السيئة لباقي حياتها . إليك نبذة من مذكراتها :

الثاني عشر من شهر مايو . ١٩٩٣
مفكرتي العزيزة

" كان اليوم يوما عصيبا . فبالطبع قال " كوري " لا ، لم يكن يجب أن أنساق وراء كلام أمي وأطلب منه أن يصحبنى منذ البداية . فلماذا أنصتُ إليها من البداية ؟ لقد فعلت تماماً مثلما قالت لي . حيث كان يقف بمفرده فذهبت إليه وحاولت أن أثير جواً مرحاً بعض الشيء . وبالطبع كان كل ما تفوهت به غبياً . كان ينظر لي كما لو كنت فتاة حمقاء . وعندما قلت له : " أتود أن تصحبني إلى صالة الرقص اليوم ؟ " أخذ يحدق إلىّ طويلاً ولم يتفوه بكلمة . وأخيراً رفض بمنتهى البساطة . فقد أخذ يتحجج ببعض الأعذار الواهية وأنه بصدد الذهاب لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في بيت جده ، ولكنني أعرف تماماً أن كل ما كان يقوله محض كذب .

يا إلهي ، ما الذي دفعني إلى الإصغاء إلى نصائح أمي ؟ إنها لا تدرك شيئاً . إنها بالطبع تظن أنه سوف يوافق على مواعدتي لأنها أمي . ولكنها تعيش في عالم من الأوهام بشأن ابنتها الرائعة التي أتمت الثانية عشرة من عمرها . كما أنها لا تعرف أنه ليس لديَّ أصدقاء . ومازالت تظن أن

" جوان " و " تريسي " و " لي " هن صديقاتي ولكن الحقيقة هي أنهن أصبحن يتحدثن معي بالكاد . فمنذ أن التحقنا بالصف السابع بدأن يصاحبن " بيستي " و" كريستال " من منطقة " وودسايد " . وأنا واثقة من أن " لي " لن تدعوني حتى لحضور حفلتها . فمنذ أيام قلائل كن يجلسن معاً لتناول الغداء وتظاهرن بأنهن لا يرينني وعمدن إلى تجاهلي . ولكنني واثقة من أنهن رأينني . فلم أكبد نفسي حتى عناء إلقاء التحية ، وذهبت لأجلس في الجانب الآخر من الكافيتريا مع بعض طلبة الصف السادس . إننى لم يعد بإمكاني تحمل كل هذا . فلم أعد أطيق ، ولا أريد أن أذهب إلى المدرسة ثانية . إننى أكره المدرسة . فلا أحد يحبني هناك .

إننى لا ألقي باللوم عليهن . فأنا أكره كل شيء في نفسي . أكره شعري الخشن ، وأنفي الذي يشبه زلاجة الجليد ، وشكلي غير المتناسق . بالأمس ثار " ريتشارد " ثورة عارمة لأن السيد " هاربر " فرضني على فريقه وطلب منه أن يعطينى مضرباً . أتمنى عما قريب أن أنام ولا أستيقظ بعد ذلك أبداً . وأنا أعني ذلك . فلا أريد أن أقضي باقي حياتي بهذا الشكل . فأنا مثل هؤلاء الأشخاص الذين حكت عنهم السيدة " أبلبوم " في حصة الدراسات الاجتماعية . لقد ذكرت أن هناك أشخاصاً يعيشون في الهند يطلق عليهم اسم " المنبوذين " وهم يعيشون في عزلة تامة على هامش المجتمع ويعاملون معاملة الحيوانات من قبل الجميع ويجبرون على فعل أفظع الأعمال وأقبحها . فحتى وإن كانوا يتمتعون بذكاء حقيقي ، لم يكن بوسعهم أن يكونوا أطباء أو أي شيء من هذا القبيل . وعلى أية حال ، فإننى أشعر بأنني واحدة من بين هؤلاء المنبوذين .

أعلم أن هذا يبدو غريباً ، ولكنني فى الليلة الماضية بعد أن أطفأت الأنوار ، بقيت مستلقية في مكاني وأخذت أتصور وأتخيل قصة وفاتي إثر مرض أليم وأخذت أتخيل حال أمي وأبي و " لين " و" كريج " والأشخاص الذين سيحضرون جنازتي وما سيقوله الناس عن وفاتى . ولكن أكثر ما أحزنني هو أن عدد الأشخاص الذين تصورت أنهم سوف يحضرون جنازتي لمواساة أسرتي لن يتعدوا أحد عشر شخصاً . وليس هذا فحسب ، بل إنني توصلت إلى هذا العدد بعد تفكير مضنٍ .

حسناً ، سوف أكف عن الكتابة الآن ، وسأكتب المزيد في وقت لاحق " .

فى عام ١٩٨٤ ، كنت قد قضيت عقدين في دراسة مظاهر التفاؤل والتشاؤم من الولادة وحتى مرحلة المراهقة . وكنت أعلم أن التشاؤم في هذه السنوات المبكرة يفضي إلى الاكتئاب وتراجع مستوى الأداء . ومع وضع رؤية الدكتور " سالك " في اعتباري خلصت إلى أن التقنيات المجربة المستخدمة في تعليم التفاؤل للكبار يمكن أن تحصن الأطفال فى سن المدرسة والمراهقين ضد الاكتئاب الذي كانت " مارلا " أسيرة له ، إن طبقت هذه التقنيات في سن مبكرة . وقد كنت مستعدا تماماً فى هذا الوقت لتكوين فريق بحث في هذا المجال .

٣

تكوين فريق البحث

" **لماذا إذن يذهب عنا الاكتئاب** ؟ أعني أنه إن وضعنا في الاعتبار النظريات التي تحدثت عنها ، فإن الاكتئاب يجب أن يظل باقياً إلى الأبد بمجرد أن يصاب به الشخص " . سألتني هذا السؤال طالبة سوداء الشعر تجلس في الصف السادس من المدرج .

وكان طرح الأسئلة من الأمور نادرة الحدوث في مثل هذه الفصول الدراسية . حيث يتطلب الأمر شجاعة فائقة لكي تقف الفتاة وتطرح سؤالها أمام ثلاثمائة من طلاب جامعة " بنسلفانيا " لدراسة " علم النفس ١٦٢ " عن علم نفس الشواذ . وجاءني السؤال بغتة على حين غرة مني . فقد كنت أحاضر عن نظريات الاكتئاب الرئيسية الثلاث التي هي : النظرية الحيوية الطبية التي كانت تُرجع سبب الاكتئاب إلى وجود قصور في كيمياء العقل ، والنظرية النفسية التحليلية التي كانت تفسر الاكتئاب على أنه غضب مباشر ضد الذات ، والنظرية الإدراكية التي كانت ترجع سبب الاكتئاب إلى التشاؤم والأفكار الإرادية التي يتبناها الشخص في حياته . وقد أثارت هذه النظريات حيرة هذه الطالبة ، وهي محقة تماماً في ذلك . فكل نظرية من هذه النظريات الثلاث تفسر سبب إصابة الشخص بالاكتئاب وسبب استمرار الاكتئاب كما أن كلاً منها يصف طريقة للعلاج . وإلى هذا الحد تبدو كل الأمور واضحة ومنطقية .

ولكن من المعروف أيضاً أن الاكتئاب يتراجع ببساطة من تلقاء نفسه ، دون تلقي أى علاج . وقد تبدو فترة الاكتئاب طويلة وممتدة وكئيبة على مريض الاكتئاب والتي قد تدوم ما بين ثلاثة إلى ستة أشهر ولكنه يتراجع في النهاية . فكيف تفسر هذه النظريات الثلاث سبب هذا التراجع ؟

فتوقفت وفكرت ، بل وفكرت ملياً . وبدأت حالة الصمت تثير الحرج . وفى النهاية تمتمت مجيباً عن سؤالها : " لا أدري . ببساطة لا أدري " .

وسألتها على سبيل الإشادة بها : " ما اسمك ؟ " .

فأجابت وهى تجلس في مقعدها : " كارين ريفيتش " . كارين ريفيتش ، لقد سمعت بهذا الاسم من قبل . لقد كانت طالبة الثانوي التي حكت عنها صحيفة " **ديلي بنسلفينيان** " منذ سنوات قليلة . حيث كانت لجنة قبول الطلبة وقتها تسعى لوضع معيار أفضل لانتقاء الطلبة ، فألزمت كل المرشحين بإجراء بحث عن واحدة من مشكلات العالم الكبرى مع طرح سبل لحلها . وجاءت النتيجة عشرات الآلاف من الأبحاث المستفيضة عن السلام وطبقة الأوزون والتمييز العنصري ومساوئ الرأسمالية . أما " كارين ريفيتش " فقد كتبت تقول إنها سوف تطرح أكثر المشاكل خطورة وأكثرها إغفالاً في هذا الوقت وهو التعلق المرضى بالآخرين . وقد كنت أحمل نسخة من بحثها ضمن ملفاتي . ومن بين ما كتب فيه : " الحرب ، والفقر ، والمرض ، والتشبث الساكن . إننا نقف على حافة هاوية من الفوضى الكاملة . وما مثله " سبارتاكوس " للعبودية و " جورج واشنطن " للاستعمارية و " جلوريا شتينيم " للتتميز الجنسى سوف أمثله أنا للتعلق المرضى بالآخرين " وقد تم قبولها على أية حال .

ولقد كان سؤالاً ذكياً نابهاً ، كما أن ثقتها بنفسها وجرأتها وخروجها عن المألوف أثاروا إعجابي لذا طلبت منها أن تأتي لمقابلتي في المكتب بعد انتهاء المحاضرة . وطلبت منها أن ترجئ كل خططها الدراسية الخاصة بالتخرج (حيث كانت في السنة النهائية) وأن تفرغ كل وقتها لكي تشاركني في عملي البحثي على مدى السنة التالية . وفي نفس الوقت ، كنت قد بدأت مشروعاً تحت رعاية شركة " ميتروبوليتان للتأمين على الحياة " أقوم بمقتضاه بتدريب رجال التأمين المتشائمين لكي أبدل نظرتهم المتشائمة إلى نظرة متفائلة . وقد طبقنا التقنيات الإدراكية والسلوكية بمنتهى النجاح لمحاربة الاكتئاب ولكننا غيرنا فيها بعض الشيء لكي تسهم في علاج حالة التشاؤم وليس الاكتئاب لدى رجال المبيعات . وسرعان ما أثبتت " كارين " جدارتها وأصبحت منسقة وجزءاً لا يتجزأ من المشروع . وبمجرد أن أدركنا أنه بوسعنا أن نغير من النظرة التشاؤمية لدى رجال المبيعات ، طلبت من " كارين " أن نوسع آفاق عملنا .

وقد أخبرتها قائلاً : " لقد تحدثت مع " جوناس سالك " ، وقد غير هذا الحديث الطريقة التي أفكر بها فيما يجب أن يقوم به الخبير النفسي وما يجب أن يقضي فيه وقته . وأعتقد أن هذا سوف يغير ما كنت أقضي فيه وقتي . لقد بذل خبراء النفس ٩٩٪ من جهدهم في مساعدة الأشخاص المضطربين وإعادتهم إلى الحالة الطبيعية . لذا فإن " المعهد القومي للصحة العقلية " يجب أن يعدل اسمه عن استحقاق ليكون " المعهد القومي للأمراض العقلية " . حيث إن كل ميزانيتهم تقريباً تذهب لعلاج الحالات المرضية العويصة المستعصية . ولم يخصص المعهد أية أموال لمساعدة الشخص الطبيعي على بلوغ أقصى إمكاناته وتحسين حياته . وقد دفعنا مشروع " مواجهة الحياة " في هذا الاتجاه . إنني الآن أريد أن أنشئ برنامجاً بحثياً نقوم من خلاله بتعليم الأطفال الطبيعيين مهارات التفاؤل ونسعى لحمايتهم من الوقوع في نوعية المشاكل التقليدية التي يمكن أن يتعرضوا لها . وأريدك أن تنضمي إلى فريق البحث " .

وقبل أن أنهى حديثي ، كانت قد أبدت موافقتها في حماس شديد ، وكنت بذلك قد وجدت أول مساعد لي في بحثي ولكنني كنت بحاجة إلى المزيد .

طلبت " **جين جيلهام** " أن تقابلني بعد قدومها إلى " بنسلفانيا " بقليل . وكانت قد سمعت لتوها إحدى محاضرتي عن العلاقة بين التشاؤم والاكتئاب عند الأطفال . وكانت " جين " قد تخرجت منذ عام وكانت صاحبة تاريخ مهني متميز في مرحلة ما قبل التخرج في " برينستون " . وكان أساتذتها قد أشادوا بها وبقدرتها حتى أنهم ذهبوا إلى أن " بنسلفانيا " قد حظيت بقدومها إليها . وكانت قد أجرت بحثاً عن علم نفس النمو وقضت عامين كمعلمة . كانت " جين " أيضاً أماً منفصلة لطفل واحد وكانت لديها رغبة ملحة خاصة في التعامل مع الأطفال .

تقول " جين " : " لقد قضى " شون " بالأمس يوماً سيئاً . لقد عاد من المدرسة وأخبرني بأن بعض الأطفال الأكبر سناً في فصله أخذوا يتطاولون عليه . وأخذ ينوح قائلاً : " لا أريد أن أذهب إلى المدرسة . أنا لم أستمتع يوماً في المدرسة . لقد كنت أحب المدرسة في السابق ، ولكنني الآن لم أعد أجد أية

متعة بالمرة . أريد أن أكاتب السيدة " جونسون " لأخبرها بأنني سوف أترك المدرسة " .

وتواصل " جين " قائلة : " وجدت نفسي أطبق عليه العلاج الإدراكي . فتحدثنا عن شعوره وعن الأشياء التي يكرهها في المدرسة . ثم أخذت أذكره بالأشياء التي يحبها في المدرسة . ودفعته إلى إخباري بكل الأشياء الجيدة التي يقوم بها في وقت الاستراحة . فأدرك أنه يهول الأمر وأن المدرسة يمكن أن تكون مكاناً ممتعاً إن نجح في حل مشاكله مع " جاري " وهو الطفل الذى يضايقه . حتى أننا شرعنا في وضع خطة لكسب صداقة جاري " .

وقد أدركت من خلال حديث " جين " عن العلاج الإدراكي ومصطلح " تهوين التهويل " أنها شخصية مهنية متميزة في مجال عملها كما أنها تملك حساً مهنياً رفيعاً وتعرف كيف تطبق آخر ما توصل إليه علم النفس في الحياة العملية . والعلاج الإدراكي هو الفتح الذي تم التوصل إليه لعلاج الاكتئاب في الثمانينات من القرن العشرين . وقد كان مؤسس هذا العلم هو الدكتور " آرون تي . بيك " أحد خبراء النفس وأحد أساتذتي وقد كان هذا الاتجاه بمثابة طفرة نظرية هائلة . تقسم أعراض الاكتئاب إلى أربعة أقسام : المزاج السيئ ، والسلوك الخامل ، والمشاكل البدنية ، والأفكار القائمة على التهويل . وقد خلص " بيك " إلى أن التفكير المهول أكثر من مجرد عرض سطحي من أعراض الاكتئاب بل إنه اعتبره السبب الجوهري المسبب لكل الأعراض المميزة للاكتئاب . فتلك العادة المحبطة التي يكتسبها الفرد وتدفعه إلى تصور المستقبل مظلماً والحاضر غير محتمل والماضي يعج بالهزائم وتصور نفسه مفتقدا لكل القدرات اللازمة لتحسين وضعه هى ما تخلق المزاج السيئ وفتور الهمة والأعراض البدنية المميزة للاكتئاب .

ومن هنا نشأت وسيلة جديدة لعلاج الاكتئاب وهي تقضي بتعليم الشخص المصاب بالاكتئاب كيفية تغيير عاداته في التفكير والتصدي للتهويل ومن ثم تشرع كل الأعراض المتبقية في التراجع والتبخر إن صح التعبير . وكان هذا هو جوهر العلاج الإدراكي ، ويبدو أن " جين " كان لديها فكرة عن كيفية تطبيق هذه النظرية على الأطفال .

وقد أخبرتني " جين " أنها كانت ترغب في العمل مع الأطفال في " بنسلفانيا " وسألتني إن كنت قد فكرت في تطبيق العلاج الإدراكي لوقاية الأطفال من الإصابة بالاكتئاب أم لا . فأخبرتها بالمحادثة التي درات بيني وبين الدكتور " سالك " ودعوتها لمشاركتي في العمل على تطوير التحصين النفسي للأطفال .

وهكذا بدأت أنا و " **جين** " و " **كارين** " نعمل معاً لتطوير برنامج تدريبي للأطفال . فبدأنا البحث عن سبل جديدة مبتكرة ومثيرة لإكساب الأطفال المهارات الإدراكية التي لا غنى عنها للوقاية من الاكتئاب والتغلب على الشدائد . وكانت الأمور تسير وتتطور بشكل جيد وبدا لنا أن البرنامج سرعان ما سيصبح جاهزاً للاختبار . ثم حدث وتناولت الغداء مع " ليزا جايكوكس " وهي إحدى الطلاب المتفوقين من خريجي كلية الطب النفسي .

وكانت " ليزا " قد وقعت في مأزق حيث قالت : " " رينا " سوف ترحل وأنا لا أدري ما هو مصيري " . وأخذت تشكو لي ونحن نتناول الحساء والسلاطة في مطعم " كيلي وكوهين " التابع للجامعة . وفي الصيف الماضي كانت " ليزا " قد قدمت رسالة بالغة الأهمية عن التأثير السلبي للمشاحنات الزوجية على الأطفال وكم المشاكل التى يسببها لهم وكيف أنه يزيد من شعورهم بانعدام الكفاءة . غير أن الاستشارية القائمة على الإشراف على بحثها الدكتورة " رينا ريبيتي " ـ خبيرة الأسرة والأطفال ـ كانت ستترك بنسلفانيا لأنها حصلت على وظيفة في نيويورك . وكان هذا بمثابة مأزق حقيقي لطالبة دراسات عليا وهي في وسط بحثها الواعد مما كان يعني أن مستقبلها المهني كان على شفا الهاوية .

وسألتني " ليزا " : " هل تُجري أية مشاريع مع الأطفال أو الأسرة يا " مارتي " ؟ " . وكانت هذه هي الأجندة الحقيقية للقاء الغداء . وهكذا أخبرتها بمشروع التحصين وشرحت لها أننا كنا بصدد البدء في مشروع يستهدف التأثير على المهارات الإدراكية لأطفال فيما دون سن المراهقة ودعم حس التفاؤل لدى أكثرهم عرضة للسقوط في براثن الاكتئاب . وكانت الفكرة التي يقوم عليها هذا المشروع هى أن الأطفال يمكن أن يوظفوا هذه المهارات لمقاومة الأفكار المتشائمة التي تقود إلى الاكتئاب ومن ثم الفشل .

فقالت " ليزا " : " إن ما تقوله يبدو منطقياً ولكنك نسيت شيئاً . فقط فكر في النتائج التي توصلت أنت إليها من خلال دراسة بنسلفانيا ـ برينستون " .

فقد كنت محظوظاً بالفعل لتعاوني على مدى خمس سنوات مع " جوان جيرجوس" ـ أستاذة علم النفس ثم عميدة كلية " برينستون " وكذلك " سوزان نولين هوكسيما " التي بدأت دراسة " بنسلفانيا ـ بريستون " الممتدة عن اكتئاب الأطفال عند تخرجها فى الجامعة والتي انتقلت بعدها لتمارس حياتها المهنية في " ستانفورد " . وقد قمت أنا و " سوزان " و " جوان " بتتبع أربعمائة طفل تبدأ أعمارهم من سن ثمانى سنوات هم وآبائهم على مدى خمس سنوات . فقد كنا نريد أن نعرف متى يبدأ الاكتئاب وما الذي كان يجعل بعض الأطفال أكثر عرضة من غيرهم لهذا الاكتئاب . وجاءت النتائج مروعة ومثيرة للدهشة .

فقد وجدنا أن أكثر من ربع الأطفال كانوا يشعرون باكتئاب شديد في وقت ما ، وأن معظم هؤلاء الأطفال يصابون بمرحلة اكتئاب حاد مرة واحدة على الأقل خلال كل خمس سنوات . كما وجدنا أن مستوى الطفل المتشائم يكون أسوأ من الطفل المتفائل وأنه بمجرد أن يصاب الطفل بنوبة اكتئاب تتغير نظرته للعالم من حوله لتصبح أكثر تشاؤماً . ومع زوال وتراجع الاكتئاب بالتدريج بمرور الوقت ، كان التشاؤم يبقى على حاله بدون تغير ومن ثم يصبغ الطفل بصبغة التشاؤم ويصبح فريسة سهلة السقوط في حبائل الاكتئاب فور وقوع أي حدث سيئ آخر . وهو ما يحدث بمجرد أن يصل الطفل إلى سنوات المراهقة .

ولكن " ليزا " كانت تشير إلى نتائج أخرى لا تقل أهمية عن النتائج التي أشرت إليها . حيث كان الكثير من الأطفال يشعرون بالاكتئاب عندما يشرع الوالدان في التشاجر مع بعضهما . وكان الطلاق والانفصال والمعاناة الأسرية من عوامل الخطورة التي تهدد طفل ما قبل المراهقة بشكل عام .

أضافت " ليزا " : " هذا يعني أن مجرد تعليم الأطفال التفكير بشكل متفائل لن يكون كافياً " . فإن المشاحنات الاجتماعية وشجار الآباء وإعراض الأطفال الآخرين عنهم هو ما يقف وراء إصابة الأطفال بالاكتئاب . لذا فإنك بحاجة لتحصين الأطفال بطرق تمكنهم من التعامل ومواجهة المشاكل الاجتماعية أيضاً . أي أن التحصين يجب أن يشمل مكونين أو عنصرين هما المهارات الإداركية والمهارات الاجتماعية .

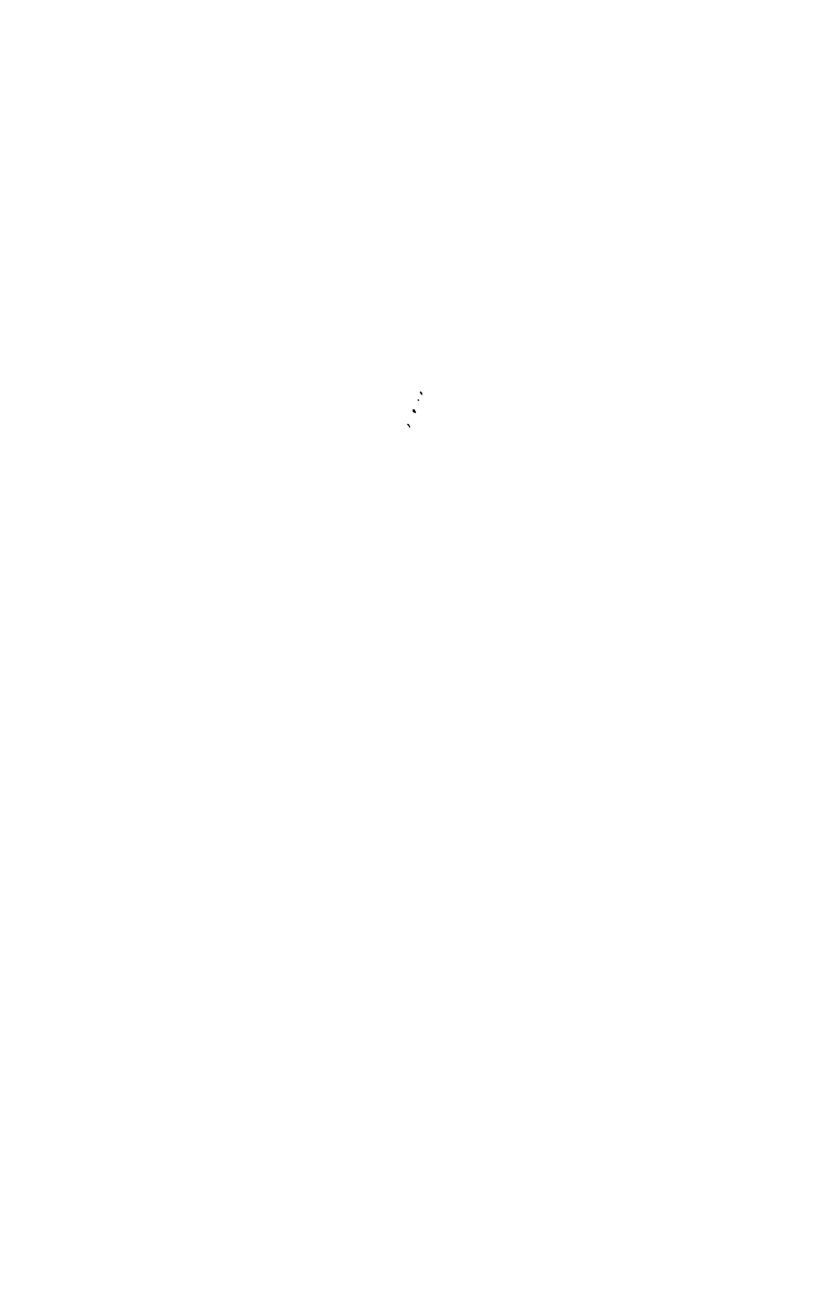
واختتمت " ليزا " حديثها قائلة : " سوف تقوم بإعداد البرنامج الإدراكي وأنا سأعد البرنامج الاجتماعي " .

وعملنا **نحن الأربعة** معاً على مدى العام التالي . فبدأنا باختبار البرنامج على مجموعة من أطفال الصفين الخامس والسادس وحققنا نتائج مشجعة . ثم عدنا بعد ذلك ثانية إلى العمل لإضفاء المزيد من الدقة على البرنامج قبل الشروع في تطبيق الاختبار على نطاق أوسع . والآن أصبح برنامج التحصين الكامل أخيراً مكتملاً تماماً مثلما تصوره الدكتور " سالك " . فكان البرنامج يشمل كلاً من المهارات الإداركية لتمكين الأطفال من مقاومة الاكتئاب والمهارات الاجتماعية لمقاومة أي رفض أو إحباط في سن البلوغ . وهكذا أطلقنا نحن الأربعة ـ " كارين ريفيتش " و " ليزا جايكوكس " و " جين جيلهام " و" أنا " برنامج " بنسلفانيا الوقائي " . وبدأنا بانتقاء الأطفال الأكثر عرضة للاكتئاب والذين تتراوح أعمارهم بين عشر واثني عشر عاماً ثم قمنا بتلقينهم مجموعة من المهارات الإدراكية والاجتماعية لكي تقيهم من الاكتئاب .

وعندما بدأنا إكساب الأطفال حس التفاؤل في المدارس ، وجدنا أن ما نعلمه لهم يختلف تماماً عن الكثير من وسائل التحفيز التي يستخدمها الآباء مع أطفالهم . كما وجدنا أيضاً أن طرقنا تختلف بشكل جذري عن طرق دعم الذات التي كانت تطبقها المدارس . فطرق تحفيز الأطفال وحركات دعم الذات في المدارس لم تكن تقاوم وباء الاكتئاب المتزايد ، بل ربما كانت تزيد من تفشيه .

الجزء الثانى

وسائل لتنشئة أطفال ناجحين ضلت طريقها



٤

حركة الاعتزاز بالذات

داخل المدلاة ، كانت هناك مرآة وفي المرآة رأت نفسها .

ففكرت : " هل هذه أنا ! إنه أنا بحق . أنا سحر هذه المدلاة " . ومن وقتها ، كانت الفتاة الصغيرة ترتدي المدلاة كل يوم . في كل يوم كانت تقرب المدلاة منها وتهمس " أنا أومن بك " . وامتلأت المدلاة عن آخرها بسحرها الخاص ومنذ ذلك اليوم لم تخرج بدون المدلاة " .

" إليزابيث كودا ـ كالان "
المدلاة السحرية (١٩٨٨)

لقد فوجئنا بما شاهدناه في المدارس العامة على الرغم من أنه كان يجدر بنا ألا نفاجأ ، فما رأيناه يعكس تماماً الطريقة التي يطبقها معظم الأمريكيين اليوم من مطبقي مشروع التحفيز في تربية أطفالهم . فهناك آلاف مؤلفة من المعلمين والآباء الأمريكيين الذين يبذلون الجهد والعرق لدعم وتحفيز ثقة الطفل بذاته . ويبدو هذا مشجعاً وجيداً ولكن الطريقة التي يطبقونها تلتهم في العادة شعور هؤلاء الأطفال بقيمتهم . والتركيز على الكيفية التي يشعر بها الطفل على حساب ما يفعله الطفل ـ التحكم والمثابرة والتغلب على الإحباط والملل ومواجهة التحديات ـ هو ما يجعل هؤلاء الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب . وهذا ما يفعله المعلمون والآباء .

وإليك موجزاً بما شاهدناه في المدارس الأمريكية :

- يشمل " بناء الثقة بالذات مع المعلم " تدريباً ينص على كتابة عبارة : " **إنك شخص متميز** " أربع عشرة مرة على صفحة واحدة متبوعة بعبارة : " أنا سعيد للغاية لأنني كنت معلمك في الصف . وليس هناك شخص يماثلك " .
- صورة مكبرة ليدين تصفقان مع ترديد عبارة : " نحن نشجع أنفسنا ! " .
- شخصية كرتونية تنظر إلى نفسها في المرآة تردد قائلة : " اجعل حب نفسك عادة مستمرة " .
- ألعاب تتطلب إكمال الفراغات بها عبارة : " أنا شخص متميز لأنني ... " بأي من العبارات التالية " أعرف كيف ألعب " أو " أجيد التلوين " أو " الكل يشعرني بالسعادة " .

فالمنطق الذي يحكم هذه المبالغة في الإطراء يبدو واضحاً ... " إن أساس كل شيء هو الاعتزاز بالذات . وهذا يعني أنه إن كان بوسعنا أن نفعل أي شيء لمنح الطفل حساً أعمق بالذات بدءاً من مرحلة ما قبل المدرسة ، فسوف يكون [وهو الأكثر حكمة] مسئولاً عن خياراته " .

وآثار تعليم الاعتزاز بالذات ليست حكراً على المعلمين الذين يرفعون شعارات ذاتية التناقض (فإن كان كل شخص مميزاً ، فهل هناك شخص أكثر تميزاً ؟) . وسرعان ما يتعلم الطفل تجاهل هذه المبالغة المفرطة ويكشف زيفها . ولحركة دعم الاعتزاز بالذات جانبها السيئ . فقد أسهمت في إلغاء متابعة الطلاب خشية أن يصاب الطلبة ضعاف المستوى بتدهور على مستوى الاعتزاز بالذات . وفى التخلى عن اختبارات الذكاء خشية أن يصاب الطلبة الأقل ذكاءً بتدن في الاعتزاز بالذات . كما أنها تسببت فى رفع الدرجات الجيدة خشية أن يشعرً الطلاب الراسبون بالاستياء ، وفى التدريس على مستوى الطالب الضعيف خشية أن يشعر بأنه أقل قدرة على التحصيل من غيره (الآن وقد أصبح بدون متابعة) . أما بالنظر إلى المنافسة فقد أصبحت كلمة قبيحة ، كما تم إلغاء حفظ الملاحم الشعرية . وتراجع مستوى العمل الجاد . فقد طُبقت كل التقنيات والوسائل التي تسعى لحماية مشاعر الاعتزاز بالذات لدى الأطفال الذين كانوا

سيشعرون بالدونية في غياب هذه الإجراءات . ولكن هذه المكاسب من شأنها أن تقوض أية مزايا كان يمكن أن يتمتع بها الطفل المتفوق .

وقد دأب الأهل ـ تماماً مثل المعلمين ـ مدفوعين بنفس القناعة على دعم وتحفيز مشاعر الاعتزاز بالذات لدى الأطفال بشكل روتيني .

" راندي " ، طالب في الصف الخامس في مدرسة " باي وود الابتدائية " يصفه أساتذته بأنه طالب متفوق محب للاستطلاع ومبدع . وقد تفوق " راندي " في كل المواد الأساسية وهو يحب المدرسة بدرجة كبيرة ، باستثناء حصص التربية الرياضية ، حتى أن حصص التربية الرياضية كانت تمثل له ـ شأنه شأن أي طفل غير رياضي ـ جرعة منتظمة من الإهانة . وكان " برادلي " و " جاريت " و " بيث " يجيدون المراوغة بالكرة ، أما " راندي " فقد دأب على الإصابة إما في بطنه أو جانب رأسه أثناء سعيه لاختراق خط دفاع الفريق الخصم . أما الأسوأ من ذلك فهو أنه كان أحياناً يفقد توازنه ويقع على أرض الملعب . وفي صباح الثلاثاء من الساعة العاشرة وحتى الحادية عشرة كان " راندي " يحصل على جرعة من الخذلان تكفيه لباقي الأسبوع .

وكان " جول " هو صديق " راندي " المقرب . ولسوء حظ " راندي " ، كان " جول " يتمتع بخفة في الحركة ومن ثم لم يكن يتعرض لنفس المهانة التي كان يتعرض لها " راندي " . وعندما أعلن المدرب أنه سوف يشرع في تكوين فريق لكرة قدم الراية للمنافسة مع المدارس الابتدائية الأخرى ، همس " جول " في أذن " راندي " قائلاً : " يجب أن نشارك في هذا الفريق " . فأجابه " راندي " إنه يفضل الموت عن ذلك . وبدلاً من أن يستسلم " جول " لمخاوف " راندي " أقنعه بأن كرة قدم الراية ـ بخلاف باقي الألعاب التي يمارسونها في حصص التربية الرياضية ـ لا تتطلب الكثير من التوافق الحركي ، أي أنه لن يكون بحاجة إلا للعدو وهو ما يستطيع القيام به .

وأخذ والد " راندي " ـ الذي كان يعتقد أن الرياضة سوف تفيد ـ يشجعه على الإقدام على المحاولة . فبدأ " راندي " في شيء من التذمر يتدرب مع

" جول " بعد المدرسة . ورغماً عنه . بدأ يشعر بالإثارة بل إنه بدأ يستمتع باللعب مع " جول " . والشيء الذى أثار المزيد من دهشته هو أن مستواه في اللعب بدأ فى التحسن .

ثم جاء اليوم الموعود . فذهب كل من " راندي " وأبيه و " جول " إلى أرض الملعب حيث كان هناك حشد من الأطفال يقذفون بكرة القدم ويتصارعون مع بعضهم البعض . وفي الحال ، تجمد كل حماس " راندي " وحل محله الفزع . والتقط " جول " كرة وقذفها إلى " راندي " . فثبت " راندي " إصبعه بإحكام في محاولة للإمساك بالكرة . ثم جري " جول " وقذف " راندي " بالكرة . ولكنها طاحت في الهواء وهبطت على بعد عشر أقدام من " جول " . فحاول الأب أن يمنح " راندي " بعض النصائح قبل الشروع في اللعب ولكن " راندي " عجز حتى عن سماع نصائح والده مع كل هذا الطنين الذي كان يسد أذنيه .

وحصل " راندي " على المركز قبل الأخير في مهارات العدو ، حيث نجح في التقاط كرة واحدة فقط كما أنه فشل في إسقاط حتى ولو كرة واحدة في يد ملتقط الكرة . وحزن الأب عندما رأى علامات الأسى وقد ارتسمت على وجه ابنه بعد أن باءت محاولاته بالفشل . فتوجه نحو " راندي " وقال له : " أود أن أقول لك إنني أعتقد أنك قمت بعمل جيد بحق . فلم ينجح تصويبك في بلوغ الهدف ولكنك تملك ذراعاً قوية . ويمكنك أن تواصل التدريب لكي تصل إلى مستوى الدقة المطلوبة . فإنها ليست مهمة شاقة . وأنا أعتقد بحق أنك يجب أن تفخر بنفسك يا " راندي " . وأنا واثق من أنك سوف تنضم إلى الفريق في العام القادم . لقد كان حظك سيئاً هذه المرة ، وهذا كل ما في الأمر " .

فقال " راندى " : " ما هذا الذي تقوله يا أبي ؟ لقد فشلت فشلاً ذريعاً . فأنا لم أنجح في الانضمام إلى الفريق هذا العام ولن أنجح في العام القادم أيضاً . بل إنني لا أكاد لا أصدق كيف سعيت لذلك في المقام الأول . يجب أن نواجه الأمر الواقع يا أبي فأنا فاشل " .

وواصل الأب دفاعه المستميت متجاهلاً ما قاله " راندي " : " لا تتحدث بهذه الطريقة . لا تسمح لنفسك بالتفكير على هذا النحو . إنني أقول لك

إنك كنت جيداً اليوم . فأنا شخصياً أرى أنك لا تقل عن مستوى أي من اللاعبين . ولا أريد أن أراك ناكس الرأس هكذا . يجب أن تقول لنفسك إنك كنت جيداً اليوم وإنك سوف تكون أفضل في المرة القادمة " .

فرد " راندى " : " حسناً ، أنت محق . لقد كنت جيداً . هل يمكن أن نغادر الآن من فضلك ؟ " .

لقد كانت نية والد " راندي " نية حسنة . فقد شعر أن " راندي " قد جرح في مشاعره فأراد أن يرفع من روحه المعنوية وأن يفعل ذلك على الفور . ومثل العديد من الآباء ، سعى الوالد إلى تحفيز الاعتزاز بالذات من خلال التفكير الإيجابي . فقال لـ " راندي " أشياء طيبة ، وأسمعه كلمات جيدة أملاً فى أن تخفف من وطأة شعوره بالألم وتدعم لديه الشعور بالفخر . ولكن طريقة الوالد انقلبت عليه . فلم يكن " راندي " مخلوقاً جاهلاً غبياً يسعى لطمس الحقائق . فقد زادت هذه الطريقة التي اتبعها الأب من تفاقم مشاعر " راندي " بالاستياء وأتت على مصداقية الأب في نفس الوقت .

نبذة موجزة عن تاريخ الاعتزاز بالذات

إن أحد أسباب الفشل الذريع للطريقة التى اتبعها والد " راندي " يرجع إلى ميراث حركة الاعتزاز بالذات وآثارها المدمرة على أساليب تربية الطفل الأمريكي . فالاعتزاز بالذات ينبع من مصدر موقر مبجل . وقد صاغ " ويليام جيمس " ـ أبو علم النفس الحديث ـ منذ ما يقرب من مائة عام مضت المعادلة التالية للاعتزاز بالذات .

$$\text{الاعتزاز بالذات} = \frac{\text{النجاح}}{\text{الطموح}}$$

فكلما حققنا المزيد من النجاح ـ طبقاً لما يراه " جيمس " ـ وقلت توقعاتنا زاد الاعتزاز بالذات . ويمكننا أن نشعر بأننا في حال أفضل إما بتحقيق المزيد من النجاح في العالم أو بالحد من آمالنا .

وقد صاغ " جيمس " مستويين للوظائف النفسية . أولاً : الاعتزاز بالنفس وهي حالة تشمل الشعور بالفخر والرضا والسعادة ومثل هذه الكلمات التي تصف الاعتزاز بالذات . وثانياً : كيفية غرس هذه المشاعر الطيبة في العالم أي نجاحنا في التعامل مع العالم . وهذا التنافر بين جانبي الاعتزاز بالذات أي الشعور الجيد مقابل التعامل الجيد مع العالم هو ما قدم دعائم وأسس حركة الاعتزاز بالذات منذ ذلك الوقت . وقد ألقى هذان الجانبان الضوء ـ أي الشعور الجيد والتعامل الجيد ـ على كل ما هو صحيح في الاعتزاز بالذات ، ولكن الأهم من ذلك ، أنه ألقى الضوء على ما هو خطأ ، مثل إحباط الجهد المتمثل في محاولة دعم الاعتزاز بالذات بشكل مباشر في الطفل كما فعل والد " راندي " .

وقد ظل مفهوم الاعتزاز بالذات خامداً على مدى ما يقرب من خمسة وسبعين عاماً من طرح " جيمس " له ، حيث انهمكت أمريكا في هذا الوقت في حروبها وسعيها لتخطي الركود الاقتصادي . وقد قاد شبح هذه الظروف القاسية والمشاكل الحقيقية التي تسبب البؤس أطباء النفس الأمريكيين إلى التركيز على النظريات التي تنصب على تأثير مثل هذه القوى على حياة الأشخاص من حيث الجذب والدفع وإفقادهم السيطرة . فرأى أتباع " فرويد " أن الصراع يدفع الإنسان إلى التصرف والتحرك . أما النظرية السلوكية فهي ترى أن " القوي الإيجابية الخارجية " تجذب الأشخاص تجاهها أما " المعاقبة " فهي تدفعهم بعيداً . أما خبراء دراسة عادات البشر فيرون أن الأنماط السلوكية المحددة تخضع لتحكم الجينات . أما أتباع " كلارك هال " ، فهم يرون أن المتطلبات الحيوية هي التي تحرك الشخص كما أن الأنسجة تكون " بحاجة " إلى فعل مستنفر . ومهما كانت التفاصيل ، فإن كل هذه النظريات كانت قائمة على أساس واحد وهو أن الإنسان يعيش تحت رحمة القوى الخارجة عن نطاق سيطرته .

غير أن هناك انقلاباً وقع في العلوم الاجتماعية في الستينات من القرن العشرين . حيث أصبح الاختيار الشخصي أحد التفسيرات المعتد بها في الفعل البشري مما حول نظريات القوة الخارجية التي تعتمد على الدفع والجذب إلى

نظريات بالية . وقد كان هناك أكثر من حدث أسهم في إحداث هذا التغيير؛ حيث دخلت أمريكا في هذا الوقت في مرحلة يسودها الترف والقوة والثروة وبدأ الاستهلاك الشخصي يقود عجلة الاقتصاد . وأصبح الاختيار والتحكم والتفضيل الشخصي واتخاذ القرار العلامات المميزة للنظريات الجديدة . فأصبح التوجيه الذاتي وليس القوى الخارجية هو التفسير الأساسي لكل تصرفات الإنسان .

أصبح الوقت مواتياً ومناسباً في هذه المرحلة لإحياء الاعتزاز بالذات ، وفي عام ١٩٦٧ أعلن " ستانلي كوبرسميث " ـ أحد أطباء النفس المتحمسين المناهضين للأفكار التقليدية في جامعة " كاليفورنيا " في " دافيس " ـ أن الاعتزاز بالذات يعتبر أحد الدعائم الأساسية لتربية الطفل . وكان هدفه الأساسي هو قياس الاعتزاز بالذات . فابتكر اختباراً يركز على المشاعر الإيجابية أي الشعور الجيد المتولد عن الاعتزاز بالذات مع تحديد المفهوم في إطار الحكم الشخصي للفرد عن القيمة الشخصية . وقد كانت عبارات مثل : " طالما وددت أن أكون شخصاً آخر " ، " أشعر بقدر معقول من السعادة " ، " أجد بعض الصعوبة في تقبل نفسي " ، و " أشعر بالنقص " ، بعض المداخل الخاطئة التي وجدها في اختباره الذي طبق على نطاق واسع .

ثم قيم بعد ذلك ممارسات التربية الخاصة بآباء الأطفال الذين يتمتعون بالاعتزاز بالذات وخلص إلى نتيجة مدهشة ـ خارجة على المألوف ـ وهي أن مصادر الاعتزاز بالذات تتلخص في أنه كلما كانت القواعد والحدود التي يرسيها الأهل واضحة وقوية ، زاد اعتزاز الطفل بذاته . وكلما مُنح الطفل الحرية ، قل اعتزازه بذاته . ولكن النتائج التي توصل إليها " كوبرسميث " بشأن مصادر الاعتزاز بالذات سرعان ما أصبحت في طي النسيان ، ولكن فكرة الاعتزاز بالذات بقيت هدف تربية الطفل ولاقت قبولاً وإقبالاً عاماً خاصة في المدارس ودور العبادة ذات المذهب المتحرر والمصانع التي تبنت هذا الاتجاه .

وقد جمع خبراء علم النفس الأكثر اعتدالاً وحكمة من متبني هذا المنهج بين " الشعور الجيد " و " التصرف الجيد " باعتبارهما الصفتين المميزتين للاعتزاز بالذات . وقد عرف " ناثانيال براندن " ـ الذي كان في بادئ الأمر أحد تلامذة " أيان راند " ثم أحد خبراء النفس الإكلينيكيين والآن عميد حركة الاعتزاز بالذات ـ الاعتزاز بالذات كالتالي :

١. الثقة في قدرتك على التفكير والتواؤم مع التحديات الأساسية للحياة (التصرف الجيد) .
٢. الثقة في حقك في أن تكون سعيداً والشعور بالجدارة والقيمة مما يدفعك إلى تلبية احتياجاتك ورغباتك والاستمتاع بكل ثمار جهدك (الشعور الجيد) .

وقد لاقت هذه النظرية قبولاً منقطع النظير حتى أن ولاية كاليفورنيا اتخذتها شعاراً لها " نحو ولاية يغمرها الاعتزاز بالذات " . وقد تضمن هذا الشعار مجموعة من التوصيات التي تتولى الإشراف عليها إحدى الهيئات التشريعية بناءً على أن الافتقار إلى الاعتزاز بالذات يقود إلى الفشل الدارسي ، وإدمان المخدرات . والحمل في سن المراهقة ، والاستسلام إلى الدعة في ظل مجتمع تحفه الرفاهية وغير ذلك من الأمراض . وأصبح الاعتزاز بالذات ينظر إليه بوصفه " التحصين الاجتماعي " الذي سيحمي الأطفال من كل هذه الأمراض . وهكذا بدأت كل المدارس تُستحث وتُستنهض لتَطبيق دعم الاعتزاز بالذات ، باعتباره هدفاً قومياً . وبدا الاعتزاز بالذات يشكل جزءاً لا يتجزأ من الخطة الدراسية وبدأ تطبيق كل النظريات والعمليات الخاصة بالاعتزاز بالذات على هذا النطاق . وقد ذهبت المطالبة بغرس الاعتزاز بالذات إلى أبعد من ذلك ، حيث نودي بأن يكون الاعتزاز بالذات إحدى أوراق الاعتماد الأساسية للقبول في العمل ... وهو ما يجب أن يطبق على كل المعلمين . وقد حثت " شيرلي ماكلين " رئيس الولايات المتحدة أن ينشئ وزارة خاصة بالاعتزاز بالذات .

وقد عبر عن تصور ولاية " كاليفورنيا " للاعتزاز بالذات بخصوص الشعور الجيد كالتالي : " إن اعتزازى بذاتى يكمن فى تقدير قيمتي الذاتية ووجوب الالتزام بكل ما يعود عليّ بالنفع والتصرف بمسئولية مع الآخرين " . ولكن التوصيات عن كيفية تلقين هذه المشاعر الجيدة هو ما كان مخيباً للآمال . أما على مستوى " التصرف الجيد " ، فقد كانت التوصيات نافعة على الرغم من أنها كانت شديدة التقليدية : تلقين مهارات العمل الحقيقية وتشجيع الخدمات العامة وتعليم الفنون . أما على مستوى " الشعور الجيد " فقد جاءت التوصيات مشوشة مثل توسيع نطاق الخدمات الاستشارية . وحث الآباء على المشاركة ، ومساعدة الطلاب المتعثرين دراسياً . ولكن ما الذي يجب أن يقوم به

الاستشاريون ؟ وما الذي يجب أن يشارك فيه الآباء ؟ وكيف سيعمل المعلمون على مد يد المعونة للطلاب المتعثرين دراسياً ؟

وبعد كل هذه المساندة التي حظي بها الاعتزاز بالذات من قبل التربويين وخبراء النفس الذين تبنوا هذا المذهب ، والوزارة ، والهيئة التشريعية في ولاية " كاليفورنيا " وكذلك نجوم السينما ، فهل أجرؤ أنا على التشكيك في قيمة الاعتزاز بالذات ؟

الشعور الجيد مقابل التصرف الجيد

إن سبب ضعف تقرير " كاليفورنيا " بشأن الشعور الجيد هو أنه لا توجد وسيلة فعالة لتعليم الشعور الجيد ، الذى لا يقوم أولاً بتعليم التصرف الجيد . فالشعور بالاعتزاز بالذات على وجه خاص والسعادة بشكل عام ، يتولدان كنتيجة طبيعية للقدرة على مواجهة التحديات والعمل الناجح والتغلب على الإحباط والملل والشكوى . بمعنى أن الشعور بالاعتزاز بالذات هو محصلة ثانوية للعمل الجيد . فبمجرد أن يكتسب الطفل الاعتزاز بالذات ، فإنه يكون أكثر قدرة على تحقيق المزيد من النجاح . وتسير الأعمال في تدفق سلس وتتراجع الصعوبات ويبدو الأطفال الآخرون أكثر تفتحاً . وما من شك فى أن الشعور بالاعتزاز القوي بالذات يعتبر إحدى الحالات الممتعة للفرد ، ولكن محاولة بلوغ هذا الشعور بشكل مباشر قبل تحقيق إنجاز جيد حقيقي في التعامل مع العالم يحدث اضطراباً شديداً على مستوى الوسيلة والغاية .

وتعتبر نظرتنا إلى الشعور الجيد نظرة شديدة الحداثة . وقد كان لـ " أرسطو " رأى خالد في هذا الصدد حيث قال : إن السعادة ليست شعوراً يمكن أن ينفصل عما **نقوم به** . فالسعادة هي أشبه برشاقة الخطوة أثناء الرقص ، وليس شيئاً **يشعر به** الراقص بعد الانتهاء من أداء رقصته ، فهو شعور كامن مصاحب للرقص الجيد . فالسعادة إذن ليست حالة شعورية منفصلة يمكن الحصول عليها وإنما هي جزء لا يتجزأ من الفعل الجيد الصحيح .

وقد نبع تشككي في الجانب الخاص بالشعور الجيد للاعتزاز بالذات وتشكل على مدى خمسة وعشرين عاماً من العمل مع مرضى الاكتئاب من الكبار

والصغار . فالشخص المصاب بالاكتئاب ـ سواء أكان كبيراً أم صغيراً ـ يعاني من نفس المشاكل التي نعاني جميعا منها وهى المشاكل السلوكية مثل السلبية والتردد والعجز ، والمشاكل العاطفية مثل الحزن ، والمشاكل الجسمانية المتعلقة بالشهية واضطرابات النوم وتناول الطعام ، والمشاكل الإدراكية حيث يسيطر على المريض شعور بأن الحياة لا تستحق العيش لأنه يشعر باليأس وانعدام القيمة . وترتبط نصف هذه الأعراض فقط بالجانب الشعوري من الاعتزاز بالذات . وقد خلصت في النهاية إلى أن هذا العرض هو الأقل أهمية وخطورة في حياة مريض الاكتئاب . فبمجرد أن يتحول الطفل المكتئب إلى طفل نشيط مقبل على الحياة ، يتحسن لديه على الفور الشعور بالقيمة الذاتية . وعلى هذا فإن السعي لدعم جانب الاعتزاز بالذات بدون التصدي لمشاكل العجز والسلبية لن يجدي . فإذا كان طفلك يعاني من شعور بانعدام القديمة ، أو لا يرضى عن نفسه . أو يفتقر إلى الثقة بالذات فهذا انعكاس للطريقة التي يفكر بها ، حيث إنه يؤمن بأنه عاجز عن التعامل مع العالم من حوله . وبمجرد أن تتحسن الطريقة التي يتعامل بها مع العالم ويدرك هو ذلك فسوف يغمره الشعور الجيد .

هذا هو ما يعيب تقرير كاليفورنيا عن الاعتزاز بالذات . نعم هناك العديد من المتسربين من التعليم الذين يعانون من الافتقار إلى الاعتزاز بالذات ، والعديد من الفتيات الحوامل في سن المراهقة ممن يشعرن بالحزن ، والعديد من مدمني المخدرات والمجرمين ممن يشعرون بالنقص ، والعديد من الأشخاص الذين يرتعون في الرفاهية ويشعرون بانعدام القيمة . ولكن ما هو السبب وما هي النتيجة ؟ يزعم تقرير كاليفورنيا في توصياته " التحصينية " أن الشعور بانعدام الاعتزاز بالذات هو ما يقف وراء الفشل الدراسي وإدمان المخدرات والاستسلام للخمول والدعة في ظل الحياة المرفهة ، إلى غير ذلك من الأمراض الاجتماعية . ولكن العكس هو ما أثبته البحث . فافتقاد الاعتزاز بالذات يعتبر نتيجة للفشل الدراسي ، والرفاهية ، والوقوع تحت طائلة القانون ـ أي أنه ليس السبب .

وتزخر مئات المقالات العلمية **بالعلاقة المتبادلة** بين الاعتزاز بالذات ومستوى الأداء لدى الأطفال في إشارة إلى أن الطفل بسيط الإنجاز يقل لديه الشعور بالاعتزاز بالذات بينما يتمتع الطفل صاحب الإنجازات بقدر كبير من هذا الشعور . كما يفتقر مرضى الاكتئاب إلى الاعتزاز بالذات بينما يتمتع الأبطال

الرياضيون بقدر كبير من الاعتزاز بالذات . والطفل الذي يرسب في الاختبار يعاني من نقص في الاعتزاز بالذات وهكذا . ولكن هل يسبب الفشل قلة الاعتزاز بالذات أم أن قلة الاعتزاز بالذات هي التي تقف وراء الفشل ؟ هذا سؤال بالغ السهولة إلى حد يثير الدهشة ويجب أن تجيب عنه تقنيات البحث الحديثة . فيجب أن ينظر الباحثون إلى مجموعات كبيرة من الطلبة على مدى فترة زمنية ممتدة ـ تصل إلى عام مثلاً ـ مع قياس الاعتزاز بالذات في بداية البحث والنتائج العديدة ذات الصلة بالاعتزاز مثل الدرجات الدراسية ، ومستوى شعبية الطالب ، ودرجة الاكتئاب مع بداية العام ومع نهايته . فإذا كان الاعتزاز بالذات سببا فهذا يعني بالتالي أن الأطفال الذين كانوا يحصلون على نفس الدرجات في بداية العام الدراسي (وهو ما تم تتبعه إحصائياً) يجب أن ينقسموا إلى قسمين بحيث يواصل أصحاب الاعتزاز بالذات تحقيق درجات جيدة آخذة في الارتفاع ، بينما يقل مستوى الطلبة المفتقرين إلى الاعتزاز بالذات بشكل مطرد على مدى العام الدراسي .

غير أن الأبحاث لم تتوصل إلى أية نتائج بشأن تسبب الاعتزاز بالذات في حدوث أي شيء بالمرة . وإنما جاء الاعتزاز كنتيجة مترتبة على حجم النجاح أو الفشل الذي أصابه الشخص . فإذا كان الاعتزاز بالذات هو نتيجة للنجاح أو الفشل أي أنه ليس السبب فهذا يعني أنه يصعب تعليمه بشكل مباشر . وإذا سعينا نحن ـ المعلمين والآباء ـ إلى دعم التصرف الجيد للاعتزاز بالذات ، فإن الشعور الجيد ـ الذي لا يمكن تلقينه بشكل مباشر ـ سوف يتولد كنتيجة طبيعية . إن ما تحتاجه " كاليفورنيا " (بل وكل ولاية) ليس تشجيع الأطفال لتوليد الشعور الجيد وإنما إكساب الأطفال مهارات التصرف الجيد وكيفية الاستذكار الجيد وكيفية تجنب الحمل غير المشروع وتجنب تعاطى المخدرات والعمل الإجرامي وكيفية العيش في ظل الحياة الرغدة .

وهناك حالة ذهنية عقلية ترتبط بالاعتزاز بالذات ، وهي حالة بالغة التأثير ، إنها الأسلوب التوضيحى . فهذه الحالة هي مفتاح التفاؤل . وسوف أطرح الأسلوب التوضيحى في الفصل السادس ولكنني أكتفي بالإشارة إليه الآن لأنه يلعب دوراً أساسياً على مستوى الشعور الجيد والتصرف الجيد للاعتزاز بالذات . فعندما يتصرف الطفل بطريقة سيئة ، سوف يطرح على نفسه هذا

السؤال : " لماذا ؟ " . وهناك دائماً ثلاثة جوانب للإجابة وهي : من الذي سيلقى عليه اللوم ، وإلى أي مدى سيستمر ذلك ، وإلى أي مدى ستتأثر حياته بهذه الأفعال السيئة . ويعد التمييز بين هذه الجوانب الثلاثة من الأمور بالغة الأهمية لأن السؤال الأول الذي هو توبيخ النفس أو إلقاء اللوم على العالم يحكم جانب المشاعر الخاص بالاعتزاز بالذات . أما السؤالان الثاني والثالث اللذان هما إلى أي مدى سيدوم السبب وإلى أي مدى سوف يبقى مهيمناً ــ فهما يحكمان ما سيقوم به الطفل استجابة لهذا الفشل . فالشعور السيئ حيال النفس ليس سبباً مباشراً للفشل . ولكن الاعتقاد بأن المشاكل سوف تدوم إلى الأبد وتدمر كل شيء ـ في المقابل ـ هو ما يجعل الطفل يكف عن المحاولة في الحال . فإن الاستسلام هو ما يقود إلى المزيد من الفشل وهو ما يمتد ليدمر مشاعر الاعتزاز بالذات .

التصرف الجيد والأرضية المشتركة المتناقضة

إن القضية الكاملة لدعم مشاعر الاعتزاز بالذات لدى الأطفال من جهة ودعم التحكم والتفاؤل من جهة أخرى يجب أن ينظر إليها على أنها كيان متكامل . في الوقت الذي ينادي فيه البعض بضرورة التركيز على الشعور الجيد بوصفه الهدف الأساسي مع النظر إلى مدى جودة أفعال الطفل باعتبارها ثمرة جيدة لهذا الشعور ، فهذا الفريق يركز على الكيفية التي يشعر بها الطفل حيال نفسه . وهناك في المقابل ، من يطالبون بوجوب التركيز على الإنجاز الجيد في الحياة باعتباره الهدف الأساسي مع اعتبار الشعور الجيد نتيجة جيدة لهذا الفعل الجيد . وهذان هما الفريقان اللذان يمثلان طرفي النقيض .

أما معظم النظريات والممارسين ، فإنهم يشغلون مكاناً وسطاً بين النظريتين . كما أن معظم الآباء والمعلمين ـ بغض النظر عن النظرية التي تحكمهم ـ يتدخلون في بعض الأحيان فقط للحد من مشاعر الألم لدى الأطفال ورفع معنوياتهم . معظم الآباء والمعلمين يتركون الطفل أحياناً يتجرع ألم الإحباط لتقوية عزيمته وقدرته على المثابرة . فإن الأشخاص الذين يؤمنون بوجهة النظر السائدة عن الشعور الجيد هم الذين يكونون على استعداد للتدخل لتخفيف ألم الطفل ورفع

معنوياته . أما الأشخاص الذين تحكمهم نظرية التصرف الجيد فإنهم على استعداد للتدخل لتغيير الطريقة التي ينظر بها الطفل إلى الفشل ، لدعم قدرته على تحمل الإحباط ، وزيادة قدرته على المثابرة وليس فقط مجرد القدرة على إنجاز النجاح . فأنصار الشعور الجيد وكذلك المعلمون الذين يؤمنون بقوة التفكير الإيجابي يعرفون طرقاً لرفع معنويات الطفل وتحسين شعوره بذاته . أما مؤيدو الفعل الجيد فهم يملكون اثنتين من التقنيات أو الوسائل الجديدة إحداهما تقنية لتحويل التشاؤم إلى تفاؤل والثانية لتحويل العجز إلى براعة . وهذا هو الموضوع الذي سوف يتناوله هذا الكتاب .

وقد شهدت أمريكا ثلاثين عاماً من الجهد المضني لدعم الاعتزاز بالذات لدى الأطفال . وكان يمكن أن نشيد بهذه الحركة إن كانت بالفعل قد عملت على دعم الاعتزاز بالذات . غير أن الرياح جاءت بما لا تشتهي السفن وما حدث في عصر دعم الشعور الجيد لم يكن سوى معدلات غير مسبوقة في إصابة الطفل الأمريكي بالاكتئاب .

٥

وباء الاكتئاب

على الرغم من حملة دعم الاعتزاز بالذات ، وعلى الرغم من التفاؤل الطبيعي الذى يميز روح الطفولة ، وعلى الرغم من الفرص الجديدة التى باتت متوفرة فى مجتمعنا ، فإن أطفالنا يشعرون بالتشاؤم والحزن والسلبية على نحو غير مسبوق .

فكيف يحدث هذا ؟ وهل يعتبر محض صدفة أنه أثناء عصر دعم الشعور الجيد والاعتزاز بالذات لدى الطفل واعتباره هدفاً أساسياً قفزت معدلات الاكتئاب والشعور بتدنى الاعتزاز بالذات ؟

لقد ظل الاكتئاب حتى الستينات من القرن العشرين حالة مرضية غير اعتيادية قليلة الحدوث ، وكانت شبه مقصورة على عدد قليل من النساء فى مرحلة منتصف العمر . ولكن مع بدايات الستينات من القرن العشرين ، أصبح الاكتئاب أكثر شيوعاً . والآن وبعد مرور ثلاثين عاماً أصبح الاكتئاب من الأمراض العقلية الشبيهة بنزلات البرد الشائعة فى الأمراض البدنية وأصبح يسقط ضحايا فى بداية سنوات المدرسة ـ إن لم يكن فى سن مبكرة عن ذلك .

هذا هو ما توصلنا إليه من خلال دراسات موسعة مستفيضة . الدراسة الأولى تسمى بدراسة "ECA" (وهى اختصار لـ Epidemiological Catchment Area Study أى دراسة العلوم الوبائية) والتى استهدفت الكشف عن معدلات المرض العقلى فى الولايات المتحدة الأمريكية . وقد جاب الباحثون من خلال هذه الدراسة المنازل وطرقوا الأبواب واستجوبوا ٩٥٠٠ شخص ـ بشكل عشوائى ـ يمثلون قطاعاً عريضاً من البالغين . وقد خضع كل هؤلاء الأشخاص للاستجواب التشخيصى التقليدى الذى يخضع له مريض الاكتئاب فى عيادة الطبيب النفسى .

وقد تم استجواب الكبار من كل الأعمار بأعداد كبيرة في نفس الفترة الزمنية القصيرة ، وروى كل شخص منهم قصة حياته كاملة مشيراً إلى أية معاناة عقلية يمكن أن يكون قد مر بها فى حياته . وبهذا قدمت الدراسة أول صورة من المرض العقلى على مدى عدة سنوات وجعلت من السهل تتبع التغيرات التى تطرأ على معدلات المرض العقلى على مدى القرن العشرين . وكان التغير الأكثر مفاجأة وإثارة للدهشة هو **التوقيت الذى يشيع فيه الاكتئاب** فى حياة الشخص أى فى الشريحة التى أصيبت بالفعل بالاكتئاب ولو لمرة واحدة على الأقل على مدى الحياة .

فعندما تناول الباحثون الإحصائيون هذه النتائج بالدراسة ، وجدوا أن هناك شيئاً شديد الغرابة ، وهو أن الأشخاص الذين ولدوا قرابة عام ١٩٢٥ ــ الذين ولدوا مع وجود احتمال أكبر للإصابة بالاكتئاب ـ ندر إصابتهم بالاكتئاب . فقد أصيب أربعة بالمائة منهم فقط بالاكتئاب الحاد فى منتصف العمر . وعندما نظر الباحثون إلى نتائج الأشخاص الذين ولدوا فى تاريخ مبكر عن ذلك أى قرابة الحرب العالمية الأولى وجدوا شيئاً أكثر إثارة للدهشة . فقد وجدوا مرة أخرى أن عامل طول الفترة الزمنية التى عاشها هؤلاء لم يكن له تأثير حيث أصيب واحد بالمائة فقط بالاكتئاب فى مرحلة الشيخوخة . أما الأشخاص الذين ولدوا قرابة عام ١٩٥٥ والذين كان من المتوقع أن يكونوا الأقل عرضة للاكتئاب ، كان سبعة بالمائة منهم بالفعل قد أصيبوا باكتئاب حاد فى بداية العشرينات من أعمارهم .

وهذا يعنى أن الأشخاص الذين ولدوا بعد عصر الشعور الجيد وحركة الاعتزاز بالذات كانوا أكثر معاناة من الاكتئاب بمعدل يفوق من ولدوا فى الثلث الأول من هذا القرن بعشر مرات !

هذا وقد تناولت الدراسة الثانية ٢٢٨٩ من الأقارب المقربين لـ ٥٢٣ مريضاً من مرضى الاكتئاب الحاد . ومرة أخرى ، جاءت النتائج مثيرة للدهشة تماماً مثل الدراسة الأولى . فقد أشارت الدراسة إلى وجود ارتفاع بالغ فى منحنى الاكتئاب على مر القرن ـ حتى أنه فاق نسبة عشرة إلى واحد . تأمل النساء اللاتى ولدن فى بدايات الخمسينات من القرن العشرين واللاتى كن يذهبن إلى المدرسة فى الوقت الذى بدأت تبزغ فيه حركة الشعور الجيد والاعتزاز بالذات ، فمع بلوغ الثلاثين من العمر ، كان أكثر من ٦٠ بالمائة من هؤلاء

النسوة ، قد أصبن باكتئاب حاد . وفى المقابل أصيب ٣ بالمائة فقط من النساء اللاتى ولدن قرابة عام ١٩١٠ واللاتى كن يذهبن إلى المدرسة فى ظل معايير العلم الصارمة والأخلاقيات الجادة ، بالاكتئاب الحاد فى الثلاثين من العمر . أى أن النسبة وصلت إلى ٢٠ ضعفاً بين نساء الخمسينات ، وهذه من أبرز النتائج التى لوحظت فى العلوم الاجتماعية . وقد أشارت نتائج الإحصاءات التى أجريت على الذكور إلى نفس المعدل المثير للدهشة .

قد تتساءل عن سر هذه القفزة الهائلة فى معدلات الاكتئاب وتعتقد أنها ربما ترجع فقط إلى تلاعب فى التسمية . أى أنه ربما كانت جداتنا يعانين من الاكتئاب بنفس القدر ولكن دون أن يطلقن عليه اسم " الاكتئاب " . أى أنهن كن ينظرن إليه بوصفه " مجريات الحياة " . وربما كان هذا الشعور الكئيب الذى نطلق عليه نحن اسم الاكتئاب كان من بين الأشياء المقبولة وجزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان فيما مضى . أما الآن فقد أصبح يشخص على أنه " مرض " ومرض قابل للعلاج أيضاً ، أى أننا أصبحنا نؤمن بإمكانية بل بوجوب التخلص منه .

وهو افتراض صائب بالفعل ولكنه لا يفسر القفزة الهائلة فى معدل الاكتئاب . حيث إن القائمين على البحث لم يطرحوا السؤال هكذا بمنتهى البساطة : " هل سبق وأصبت بالاكتئاب ؟ " وإنما استجوبوا الأشخاص عن كل عرض من أعراض الاكتئاب على مدى حياة هؤلاء الأشخاص مثل : " هل سبق ومررت بفترة كنت تبكى فيها يومياً على مدى أسبوعين متتاليين ؟ " ، " هل سبق وفقدت عشرين رطلاً من وزنك فى وقت قصير بدون أن تتبع حمية غذائية ؟ " ، " هل سبق وحاولت الإقدام على الانتحار ؟ " فكلما زادت هذه الأعراض فى فترة زمنية محددة زاد احتمال تشخيصها على أنها حالة اكتئاب . كما أن هذه القفزة فى معدل الاكتئاب لا ترجع إلى كون الأشخاص الذين تقدموا فى السن ربما نسوا تلك الأعراض التى مرت بهم فى سنوات عمرهم المبكرة ، حيث إنهم تذكروا وأشاروا إلى بعض مشاكل إدمان الكحول التى مروا بها أو بعض أعراض الانفصام فى الشخصية بصورة كبيرة .

لم يعد الاكتئاب الحاد شائعاً بدرجة أكبر اليوم فحسب وإنما أصبح يسقط ضحاياه فى سن مبكرة جداً . فقد ثبت إحصائياً ، أنك إن كنت قد ولدت فى

الثلاثينات من القرن العشرين أو ما بعد ذلك ولديك أحد الأقارب المصابين بالاكتئاب فسوف تصاب بأول نوبة اكتئاب فيما بين الثلاثين والخامسة والثلاثين من عمرك . أما إن كنت قد ولدت فى عام ١٩٥٦ فسوف تصاب بأول نوبة اكتئاب فيما بين العشرين والخامسة والعشرين ، أى بفارق عشر سنوات مبكراً عن المعدل السابق .

أما الدراسة الثالثة فهى تطلق صفارة إنذار وتحذرنا من أن معدل الاكتئاب آخذ فى التزايد والإسراع ـ أى أن هناك المزيد من حالات الاكتئاب التى بدأت فى إصابة الأعمار الأقل فالأقل سناً . فقد قام الدكتور " بيتر لينسون " ـ أحد الخبراء البارزين فى مجال علم النفس ـ هو وزملاؤه بإجراء استجواب تشخيصى لـ ١٧١٠ شخص بشكل عشوائى فى مرحلة المراهقة فى ولاية " أوريجون " . وقد وجد أنه مع بلوغ الرابعة عشرة كان ٧,٢ بالمائة من الشباب الصغير ممن ولدوا فيما بين ١٩٧٢ـ ٧٤ قد أصيبوا باكتئاب حاد . وفى المقابل كان ٤,٥ بالمائة من الشباب الأكبر قليلاً أى ممن ولدوا فيما بين ١٩٦٨ـ ٧١ قد أصيبوا باكتئاب حاد . وكلمة " حاد " تعنى ظهور بعض الأعراض الشديدة مثل تدنى الحالة المزاجية ، والإعاقة الإدراكية ، والسلبية ، والتغيرات الجسمانية .

وفى الدراسة الرابعة بلغت نسبة الاكتئاب الحاد بين ٣٠٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين اثنى عشر إلى أربعة عشر عاماً فى الساحل الجنوبى الشرقى من الولايات المتحدة ٩ بالمائة . وهو رقم غير مسبوق بين الأطفال .

فبالنسبة لأى شخص يعمل فى مجال الاكتئاب تعتبر هذه النسبة المرتفعة من الأطفال المصابين بالاكتئاب الحاد أو بالأشكال الأخرى من أشكال الاكتئاب فى هذه السن المبكرة نسبة مخيفة ومذهلة . فنحن إن وضعنا فى اعتبارنا أن نصف الأشخاص الذين أصيبوا بالاكتئاب سوف يتعرضون له ثانية فإن هذه السنوات العشر أو العشرين الإضافية سوف تضاف إلى سنوات التعاسة والشقاء والفرص الضائعة لكل شخص آخر .

فما الذى يجرى هنا ؟ وما الذى يمكن أن يفسر هذا الحشد من الحقائق ؟ لقد زاد معدل الاكتئاب بشكل ملحوظ منذ أواخر الخمسينات من القرن العشرين كما أن الزيادة لاتزال متواصلة وهناك المزيد والمزيد من الأشخاص الأصغر سناً الآن باتوا يعانون من الاكتئاب .

فما يجرى الآن هو مجرد تخمين ، والذى لا يجرى هو حقيقة واقعة : ففى الوقت الذى يمكن أن نرجع فيه الاكتئاب الحاد فى الجزء الأكبر منه إلى أسباب حيوية كيميائية وراثية ، نجد أن هذا الوباء ليس حيوياً بيولوجياً . حيث إن ثلاثين عاما ليست فترة كافية بالمرة لإحداث هذا التحول الجينى فى الاكتئاب . كما أنه ليس هناك عامل كيميائى حيوى (مثل نسبة الفلوريد فى الماء أو ثقب الأوزون أو التلوث الصناعى أو أقراص منع الحمل) يمكن أن يفسر هذه الحقائق .

ولكن هناك العديد من التغيرات الاجتماعية الهائلة التى طرأت منذ الخمسينات من القرن العشرين والتى يمكن أن تفسر هذه الحقائق . لقد بدأ هذا الوباء ينتشر عندما أصبح أبناء هذا المذهب الجديد الداعم للاعتزاز بالذات (أى الأشخاص الذين ولدوا عقب الحرب العالمية الثانية مباشرة) مراهقين مع بدايات الستينات من القرن العشرين ونموا ليصبحوا آباءً مع بدايات السبعينات ثم واصلوا حياتهم ليصبحوا أجداداً . ماذا إذن عن حياة وعصر أطفال الاعتزاز بالذات ؟ أعتقد أنه الوقت الذى طرأ فيه تحول جذرى فى أهداف الأمريكيين (والكثيرين من أبناء " العالم الأول ") وأن هذا التحول الجذرى هو المتهم الأول فيما آل إليه المآل .

لقد تغير مجتمعنا من مجتمع عامل منجز إلى مجتمع يسعى لدعم الشعور الجيد . فحتى بداية الستينات من القرن العشرين ، كان الإنجاز هو الهدف الأساسى الذى ننشئ عليه أطفالنا . ثم حل محل هذا الهدف فيما بعد هدفان توأم وهما تحقيق السعادة ودعم الاعتزاز بالذات . وهذا التغير الجذرى يتألف من اتجاهين . الأول موجه لإسعاد الفرد وإشباع رغباته ودعم المزيد من الحرية الشخصية متمثلة فى زيادة الاستهلاك وتناول العقاقير المهدئة والعناية اليومية والعلاج النفسى والإشباع الجنسى ورفع مستوى المعيشة . أما الاتجاه الثانى فهو يتعدى حدود الاستثمار الشخصى ليتخطى الذات ويشمل الله والأمة والأسرة والواجب . وهناك بعض المظاهر التى تعكس قيمنا الحالية ولكن هناك بعض المظاهر الأخرى التى تمثل جوهر وباء الاكتئاب :

- تراجع أهمية الأسرة والأمة والله أمام الذات .

- أصبحت الشراهة الاستهلاكية هى السمة السائدة للحياة ، وأصبح التسوق علاجاً للاكتئاب .
- هجر الحياة الزوجية غير المرضية ـ ولكن ليست غير المحتملة ـ بحثاً عن حياة أفضل بعد أن أصبح الطلاق مقبولاً .
- العناية اليومية بالأطفال ، فقد أصبح وجود الأمهات المنفصلات وغياب الآباء من الأمور الشائعة .
- أصبح الواجب الذى كان يمثل جوهر حياة الكبار قيمة بالية .
- انفصل الاكتئاب ـ أحد أنواع الاضطرابات التى تسبب شعوراً سيئاً ـ عن الهوس المرضى وأصبح مرضاً مستقلاً .
- أصبحت دراسة الاعتزاز بالذات أحد مجالات علم النفس .
- أصبح تعاطى المخدرات من الأمور الشائعة بعد أن كان مقتصراً على عازفى موسيقى الجاز .
- أصبح العلاج النفسى من الأمور " العادية " التى يلجأ إليها أى شخص عادى مصاب باضطراب .
- أصبح مشاهير الفن وأبطال الرياضة يفرضون أجوراً كبيرة وأصبحوا أكثر وجاهة من رواد الصناعة ورجال السياسة .
- أصبحت المجلات النسائية تحث على اتباع الحميات الغذائية والمحافظة على المظهر الجيد والإشباع الجنسى أكثر من الاهتمام بالطهى والعناية بالحديقة والأمومة والحياة الزوجية .
- أصبحت الدعاوى القضائية من الأمور الشائعة بين العامة .
- أصبحت البضائع الأمريكية رديئة ومبهرجة (على عكس البضائع اليابانية التى أصبحت متينة وقيمة) .
- أصبح العقاب البدنى للطفل غير مألوف وغير مشروع .
- أصبح الطلبة الراسبون يحصلون على درجة " غير تام " أو حتى " مقبول " بدلاً من راسب .
- **أصبح غرس الاعتزاز بالذات الهدف الأسمى للتعليم والتربية .**

إننى لست معادياً لكل هذه التطورات . كما أننى لست مناهضاً للفردية والطلاق والشعور الجيد والعناية اليومية والعلاج النفسى والانفصال . ولكن المجتمع القائم على دعم الشعور الجيد ـ مع تجاهل التصرف الجيد ـ أتاح المجال لفرص وحريات جديدة ، ولكنه خلق فى نفس الوقت مخاطر جديدة . وقد تبدو هذه المخاطر الجديدة أقل وضوحاً من الحريات ، لذا فإن هذا الكتاب يسعى لمقاومة مخاطر الاكتئاب التى خلقتها هذه التطورات الجديدة .

ولعل أحد هذه الأخطار هو صعوبة إيجاد معنى للحياة . وقد يكون من العبث محاولة تعريف هذا المعنى على هذه الصفحات ولكن هناك حقيقة يجب أن ندركها عن الحياة ، وهى أنه كلما اتسع الكيان الذى يمكن أن تنتمى إليه أضفيت المزيد من المعانى إلى حياتك . وفى الوقت الذى يزعم فيه البعض أن الأجيال التى عاشت من أجل الله والوطن والواجب كانت أجيالاً مضللة ، فإن الشيء الأكيد هو أن هذه الأجيال كانت ثرية بالمعانى . فإن الفرد بذاته الاستهلاكية وعزلته عن الجماعة والكيانات الأوسع نطاقاً ما هو إلا كائن أضعف من أن يجد لنفسه معنى فى الحياة . ومع ذلك فإن الشخصية المضطربة تكون مرتعاً خصباً للاكتئاب .

فالاكتئاب هو المرض الناتج عن العجز والفشل الفردى . فعندما وجدنا أنفسنا عاجزين عن تحقيق أهدافنا ، عانينا من الاكتئاب . وكلما زاد إيمانى بأننى الشخص الوحيد أو الشيء الوحيد الذى يشكل أهمية وزاد شعورى بأهمية أهدافى ونجاحاتى ومتعتى ، جاءت العواقب وخيمة وأشد إيلاماً عند وقوع الفشل . والحياة تحمل ـ بلا شك ـ الفشل والعجز . وفى هذا المنعطف التاريخى الذى أصبحت الفردية والذات هى كل ما يهمنا ويعنينا ، ظهر عامل خطورة جديد آخر يقف وراء الاكتئاب وهو تراجع القيم الروحانية العتيقة التى كانت تحمينا من الاكتئاب ؛ فالله والأمة والمجتمع والأسرة ـ جميعها قيم فقدت مكانتها .

القلق

إن العامل الذى يتحمل النصيب الأكبر فى تفشى هذا الوباء هو محاولة **تجاهل القلق** . وفى حملة المجتمع نحو الشعور الجيد والاستمتاع بالاعتزاز

بالذات ، بدأ الأمريكيون يؤمنون بأننا يجب أن نكافح ونناضل من أجل قهر القلق بمفهومه الواسع الذى يشمل الغضب والحزن . وقد عدت هذه المشاعر بشكل إجمالى عوامل مثيرة للضيق يجب القضاء عليها إن أمكن ، والحد منها إن لم يكن القضاء عليها ممكناً . وفى محاولة للتغلب على هذه المشاعر السيئة ، قوضت حركة الاعتزاز بالذات أيضاً الآثار الجيدة التى تحدثها مثل هذه المشاعر .

فهذه المشاعر القوية المتمثلة فى القلق والإحباط والغضب وجدت لهدف ، حيث إنها تصقل الإنسان وتحمسه لكى يتحرك ويسعى لتغيير نفسه وعالمه ، ومن ثم القضاء على المشاعر السلبية . ومن الطبيعى أن نسعى لتجنب المشاعر السلبية وأن نهرع لنجدة أطفالنا بشكل تلقائى منها ؛ فهذا هو أحد ردود الأفعال الطبيعية التى شرعها المجتمع الداعم للشعور الجيد . ولكن هذه المشاعر السيئة لها ثلاثة استخدامات أساسية مهمة وهى أنها جميعاً ضرورية لتعلم التفاؤل والهروب من العجز . وقد خضعت هذه الحالات النفسية السيئة لارتقاء تاريخى ممتد . فإنها تعدو كونها مشاعر مثيرة للإزعاج والضيق حيث إن كل منها يحمل فى طياته رسالة بالغة الأهمية . فالقلق يحذرك من وجود خطر يحيق بك . والحزن يخبرك بأن هناك خسارة تتهددك . والغضب ينذرك بأن هناك شخصاً ينتهك حريتك . فكل هذه الرسائل المهمة تحمل الألم ولعل هذا الألم هو ما يجعلها مستحيلة التجاهل ، وهذا هو ما يحركك ويجعلك تنفعل وتتصرف لكى تتخلص من أى مصدر للتهديد .

فالمشاعر السيئة أشبه بجهاز إنذار بعيد عن الدقة ، إذ إن العديد من رسائله بل ربما معظمها يكون إنذاراً خاطئاً . فالطفل الذى وكزك لم يسع للتعدى عليك وإنما هو فقط أخرق ، كما أن الدرجة السيئة التى حصلت عليها لا تعنى أن معلمك يعتقد أنك أحمق غبى ، وهدية عيد الحب الساخرة لم يكن المقصود بها إهانتك . وعندما تتحول المشاعر السيئة إلى مشاعر مزمنة مسببة للشلل ، وعندما تصدر الكثير من إشارات الإنذار الخاطئة فهذا هو ما نطلق عليه اسم " المرض النفسى " ، ونسعى لعلاجه بواسطة العقاقير والعلاج النفسى أو كليهما معاً . ولكن فضيلة القلق هو أنه يمثل فى معظم الأحوال خط دفاعك الأول ضد المخاطر والخسارة والإعاقة .

الانسيابية

الاستخدام الجيد الثانى للمشاعر السيئة هو " الانسيابية " . فمتى يتوقف الوقت بالنسبة لك ؟ ومتى تشعر بأنك فى حالة ساكنة تامة داخل بيتك وأنك لا تريد أن تغادر إلى أى مكان آخر ؟ هل عندما تلعب كرة القدم ، أم عند الاستماع إلى الموسيقى ، أم التحدث مع المجموعة ، أم طلاء السور ، أم رسم صورة ، أو ممارسة الحب ، أم كتابة خطاب إلى محرر إحدى الصحف ، أم الاشتراك فى حديث عن علم النفس ؟ فهذه الحالة هى التى يطلق عليها اسم الانسيابية وهى إحدى أعظم حالات المشاعر الإيجابية ، هى الحالة التى تجعل الحياة تستحق العيش . وقد عكف الباحثون على دراسة هذه الحالة ـ لمعرفة من الذى يشعر بها ومتى تحدث وما الذى يعوقها ـ على مدى عقدين من الزمان . فهذه الحالة من الانسيابية هى الحالة التى تشعر بها عندما تكون مهاراتك مستغلة إلى الحد الأقصى وموظفة ضد التحديات التى تواجهك والتى يمكنك التصدى لها . فإن التحديات القليلة الضئيلة تثير الملل ، والتحديات الكبيرة فى ظل قلة المهارات تثير الشعور بالعجز والاكتئاب . ولا يمكن للانسيابية أن تولد فى ظل الإحباط . كما أن النجاح المتواصل الذى لا يفصل بين حلقاته الفشل ولم الشتات وتكرار المحاولة لا يقود إلى الانسيابية . كما أن المكافأة وحدها ، والاعتزاز الشديد بالذات والثقة والحماسة لا تولد الانسيابية . وكذلك فإن إخفاء وقمع الإحباط ، وقتل القلق فى مهده وتعلم كيفية تجنب التحديات العظيمة يعوق هذه الانسيابية . أى أن الحياة بدون قلق وإحباط ومنافسة وتحدٍ ليست حياة جيدة ، بل إنها حياة تفتقر إلى الانسيابية .

المثابرة

الميزة الثالثة للشعور السيئ هى أنه يساعدنا على التغلب على العجز . فإن أية مهمة معقدة تواجه طفلك تتألف من عدة خطوات ، كل خطوة منها معرضة للفشل . فإن تعثر فى أى خطوة ثم حاول ثانية ثم نجح فى إنجازها فسوف يواصل الخطوة التالية . وإن لم تكن الخطوات عديدة وإن لم يكن أى منها

معرضاً للفشل ، فسوف ينجح . ولكن فقط بعد أن يواصل المحاولة بعد كل فشل صغير . أما إذا كف عن المحاولة بعد أى فشل أو تعثر ، فسوف يفشل فى المهمة بأكملها . فعندما كان " روبرت " يناضل - فى الفصل الثانى - لكى يصل إلى خلف الأريكة ، فشل فى بادئ الأمر فى تخطى صندوق الكتب ، ولكنه حاول ثانية وتسلقه . ثم تخطى حاجز عربة الأطفال ، ولكنه تعثر فى البداية ثم نجح إلى أن وصل أخيراً خلف الأريكة . ولو كان قد استسلم بعد أى فشل أو تعثر لما كان قد نجح فى تحقيق هدفه .

وأى فشل ثانوى - أو فشل رئيسى - يشيع شعوراً سيئاً عبارة عن مزيج من القلق والحزن والغضب . وهذه المشاعر - عندما تكون معتدلة - تصقل الإنسان ولكنها تجتاحه فى نفس الوقت . وأى طفل يحمل فى جعبته حيلتين لمواجهة هذا الشعور السيئ . الحيلة الأولى هى أن يبقى فى الموقف ويسعى لوضع حد لهذه المشاعر السيئة بتغيير الموقف . والحيلة الثانية هى أن يستسلم وينسحب من الموقف . والحيلة الأخيرة تضع حداً لهذه المشاعر أيضاً وذلك بالانسحاب من الموقف كلية . والحيلة الأولى هى ما أطلق عليها التحكم . أما الثانية فهى العجز المكتسب .

ولكى يصل طفلك إلى درجة التحكم يجب أن يتعرض للفشل وأن يمر بالشعور السيئ ، وأن يعيد المحاولة بشكل متواصل إلى أن يحرز النجاح . ولا يمكن التغاضى عن أى خطوة من هذه الخطوات . فالفشل والشعور السيئ من دعائم النجاح الكامل والشعور الجيد .

ففى كفاحه لعلاج مرض الزهرى فى العقد الأول من القرن العشرين . ابتكر " بول إيرليتش " عقاراً أطلق عليه اسم ٦٠٦ ، نجح فى علاج المرض من خلال نجاحه فى تسميم البكتيريا اللولبية (البكتيريا المسببة للزهرى) . وقد أطلق على العقار هذا الاسم لأنه كان العقار رقم ٦٠٦ الذى نجح بعد فشل ٦٠٥ عقاقير قبله . أى أن " إيرليتش " واجه ٦٠٥ فشلاً وبقى مثابراً فى محاولاته .

فكل تحديات الحياة تقريباً تشبه عقار ٦٠٦ . حيث إنها كلها محفوفة بالفشل الثانوى . ولو لم يكن الحال كذلك ، لكان شخص آخر هو الذى حقق ثمانى أقدام فى القفز العالى ، ولكان شخص آخر هو الذى فاز بالثروة الطائلة ، ولكان شخص آخر هو الذى نجح فى مصاحبة الشاب الصغير المتغطرس المزهو

بنفسه الذى وُجد فيما بعد محباً وطيب القلب . وفى بعض الحالات النادرة ، يمكن أن تسهم الموهبة أو الحظ السعيد فى اختصار طريق الفشل . ولكن بالنسبة لمعظم الأطفال ـ فى معظم الوقت ـ يبقى الإنجاز مقترناً بالمثابرة .

فالطفل بحاجة للفشل ، وبحاجة لأن يشعر بالحزن والقلق والغضب . إننا وعندما نعمد لحماية أطفالنا من الفشل ، نحرمهم من تعلم المهارات الـ ٦٠٦ . فعندما يواجه الطفل العقبات ، ونهرع لنجدته بدعم اعتزازه بذاته مثلما فعل والد " راندى " ـ فى الفصل الرابع ـ لكى نخفف وطأة الموقف ونشوش عليه من خلال المبالغة فى المديح الزائف ، فسوف نصعب عليه مهمة بلوغ مستوى التحكم . وإن حرمنا أطفالنا من التحكم فسوف نضعف بالتالى من اعتزازهم بذاتهم ، تماماً مثلما كان سيحدث إن كنا قد أهناهم ووبخناهم وآذيناهم جسدياً مع كل خطأ يرتكبونه .

لذا فإننى أرى أن حركة دعم الاعتزاز بالذات ومبدأ الشعور الجيد بشكل عام ، كان لهما أثر وخيم على تدنى الاعتزاز بالذات على نطاق واسع . فإن تجاهل المشاعر السيئة وإخفاءها هو ما صعب على الطفل بلوغ المشاعر الجيدة ومعايشة الانسيابية . وقمع مشاعر الفشل وتجنبها يصعب على الطفل بلوغ التحكم . كما أن التشويش على الحزن والقلق هو ما يجعل الطفل عرضة لاجتياح مشاعر الإحباط . وقد خلق تشجيع النجاح الرخيص جيلا مؤهلا للفشل الذريع .

قال لها مدربها : " لقد كنت مصممة والتزمت بهذا التصميم . وهذا هو ما جلب لك الحظ السعيد " .

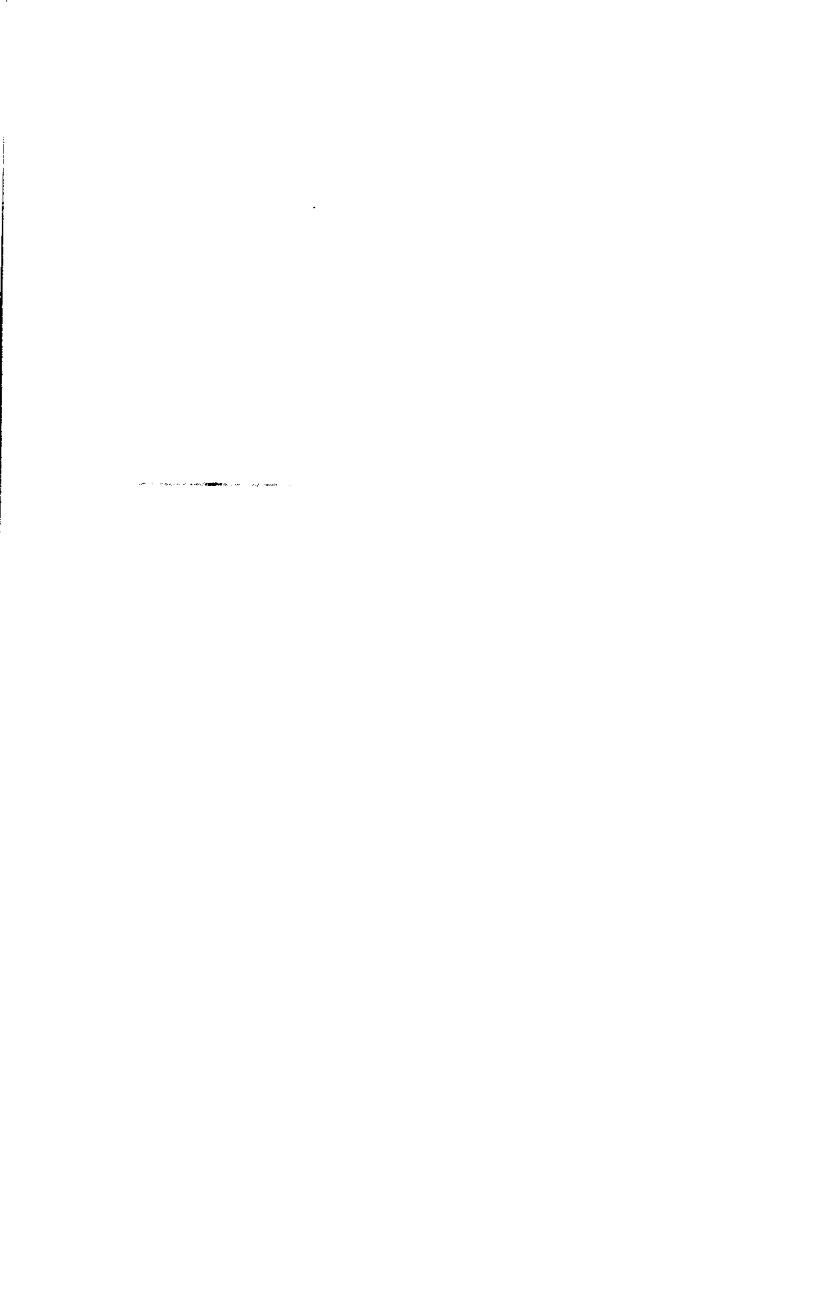
ومنذ هذه اللحظة ، دأبت الفتاة الصغيرة على ارتداء فرس الحظ الصغير فى كل مرة كانت تذهب لركوب الخيل . لقد كان فرس الحظ الصغير محظوظا للغاية . فقد كان يذكرها بأن جهدها الشخصى هو ما جلب لها الحظ السعيد . ومنذ تلك اللحظة لم تنس ذلك أبداً .

" إليزابيث كودا ـ كالان "

فرس الحظ الصغير (١٩٩٠)

الجزء الثالث

هل طفلك متفائل أم متشائم ؟



٦

أسس التفاؤل

حتى وقت قريب ، كانت أمريكا أمة المتفائلين .

وكان النصف الأول من القرن التاسع عشر عصر الإصلاح الذهبى ، وكان حجر الزاوية فى هذا العصر هو حس التفاؤل الذى يؤمن بأن الفرد يمكن أن يغير ويطور . وكان مذهب المساواة بين الجميع شاهداً على ذلك ، كما عبر عنه " أندرو جاكسون " :

إننى أومن بأن أى إنسان يمكن أن يرتقى ، يمكن أن يكتسب المزيد والمزيد من القداسة حتى يسمو خلقه وسلوكه إلى حد القدرة على التحكم فى ذاته . فيجب أن ننهض ونسعى لارتقاء شعوبنا ، ونهضة مؤسساتنا إلى أن يصل مسارنا الديمقراطى إلى أكمل صورة ، وعندها نقول بكل ثقة صوت الشعب يمثل إرادة الله .

إنه العالم المثالى الذى يسعى لبلوغ الكمال البشرى . فبدأت حركات الهجرة تتوالى على هذه الأرض الجديدة ، وبدأ حلم " الغنى والثراء " يراود الجميع ولكنه لم يكن حلماً فارغاً . وقد نجحت حركة المتفائلين فى القرن التاسع عشر فى تعميم التعليم وبناء المكتبات العامة وتحرير العبيد وإعادة تأهيل العاجزين والنضال من أجل تخفيف معاناة المرأة ورفع مكانتها فى المجتمع .

ويركز المؤرخون الذى يحللون النهضة الأمريكية على المصادر الطبيعية الشاسعة لأمريكا وجغرافيتها المتميزة وامتلاكها لاثنين من المحيطات الواسعة التى تحميها من أى اختراق . فالجبال الأرجوانية ، وأمواج الحبوب الصفراء ، والمدن المرمرية جميعها هبات بلا شك . ولكن هناك عاملاً لا يمكن تجاهله كان

بمثابة سمة مشتركة بين الأمريكيين فى القرن الماضى . فقد كان معظمهم من المهاجرين الذين فروا من أوروبا وآسيا حيث كان مصير الشخص أن يصبح أسير الطبقة الاجتماعية التى ينتمى إليها . وقد قطع كل هؤلاء المسافات الشاسعة وتخطوا صعوبات لا يستهان بها لكى يصلوا إلى مكان لم يألفوه أملاً فى تحقيق ما يستحقونه وليس ما تفرضه عليهم صفاتهم الوراثية . فما هى نوعية هذه العقلية التى تأبى أن تبقى أسيرة أصلها ووضعها الاجتماعى ، والتى تهجر الأهل والممتلكات وتخلفها وراءها وتنطلق فى رحلة أحلام تتطلع إلى حياة أفضل ؟ إنه التفاؤل . لقد كان التفاؤل هو السمة المميزة الشائعة بين كل هؤلاء الرجال والنساء من المهاجرين حتى أنهم أقاموا أمة من المتفائلين . لقد كان التفاؤل المفرط هو سمة وأنشودة الأمريكيين ، جميع الأمريكيين منذ عصر " أندرو جاكسون " وحتى نهاية الحرب العالمية الثانية .

لقد ظهر التشاؤم فى أمريكا مع ظهور " نغمة أنشودة السعادة " ومذهب دعم الاعتزاز بالذات فى الخمسينات من القرن العشرين . فلم يكن تفاؤل الأربعينات والخمسينات من القرن العشرين يملك نفس الأرضية الراسخة لتفاؤل القرن التاسع عشر ، حيث كان تفاؤلاً إجبارياً مفروضاً ، وكان استجابة ذاتية متعمدة فى مواجهة تحديات الركود الاقتصادى الكبير والدمار الشامل الذى خلفته الحرب . وقد سعت وسائل الإعلام وقادة الدولة فى ذلك الوقت إلى تنسيق حملة دعائية فى محاولة لرفع معنويات الشعب والأمة لتشتيت الانتباه وصرفه عن الحياة المتدنية ، والأهم من ذلك الحث على زيادة الإنتاج . وعندما انخرطت الأمة فى دعم الاعتزاز بالذات ، بدا المذهب وكأنه قد حقق هدفه . وجاء كتاب " قوة التفكير الإيجابى " لـ " فنسينت بيل " بمثابة الكتاب المقدس لهذا العصر .

أما الجانب السلبى الخفى فى مذهب الاعتزاز بالذات القائم على " التركيز على الإيجابية وتجنب السلبية " ، فهو وجوب تجاهل بعض الوقائع المتدنية . ففى الوقت الذى كان هذا المذهب يعمل على دفع الهمة والنشاط ، كان مضللاً وكاذباً . فبينما كان يزيد حالة الابتهاج ، كان يفرض حالة من التعتيم . وكان يفرض على الناس تجاهل بعض الحقائق المروعة وإخفاء أى تشكك . غير أن هذا كان يثير إحباط وحنق الطبقة الجامعية المثقفة . فكان هذا المذهب الأعمى

يموت بين أفراد هذه الطبقة الأمريكية المتعلمة . وكان التشكك القائم على بحث كل الأدلة والموازنة بينها هو الأسلوب العلمى للنظر إلى المستقبل . وكان الأمريكى المثقف يتباهى بارتداء قناع التجهم والإمساك عن كل هذه الشعارات الفارغة .

فأصبح مذهب دعم الاعتزاز بالذات يُنظر إليه فى هذا الوسط على أنه لعنة . وأصبح التفاؤل مصطلحاً سيئاً . فأصبح مقترناً بشكل عام بصفات **الخداع والجنون والانقياد** . وهكذا بدأ التشاؤم يتصاعد فى الستينات من القرن العشرين فى محاولة من جانب عامة المثقفين لمحاكاة طبقة المتعلمين . وأصبحت الكآبة والسخرية من الأعمال النبيلة ، والنظر إلى العالم على أنه يسير فى منعطف التدهور والانهيار من العلامات المميزة للمدنية وعمق التفكير . وفى تلك الأيام ، كان الشخص الذى يقول بإننا لا نحيا فى ظل " ظروف رهيبة " أو أن التقدم التكنولوجى قادر على تدارك السلبيات التى تسبب فيها ، أو أن المحرقة النووية لم تكن أمراً لا مفر منه ، يوصف بأنه ضحل التفكير وجاهل ومتبع لمذهب دعم الاعتزاز بالذات البالى . فقد كانت الضغوط الاجتماعية التى تفرض النظرة التشاؤمية شديدة الوطأة وصعبة المقاومة .

وقد شهدت الستينات والسبعينات من القرن العشرين تطوراً كبيراً فى التشاؤم الأمريكى . وجاءت عمليات الاغتيال والقتل وفضيحة " ووترجيت " وكارثة " فيتنام " لتغرق الآباء والمعلمين والصحفيين فى ذلك الوقت فى المزيد من الكآبة . ومن خلال آلاف الطرق الصغيرة ، والقليل من الطرق الكبيرة ، بدأ التشاؤم يتسرب قطرة بقطرة إلى الجيل التالى ، حتى شق التشاؤم طريقه ليصل إلى قلوب العديد من أطفالنا الصغار . فهل حدث وسمعت شاباً صغيراً يتحدث عن التمييز العنصرى والجنسى على أنه أمر لن يدوم إلى الأبد ، أو عن الفاشية والستالينية على أنها مذاهب قد قهرت وتراجعت فى هذا القرن ، أو عن أن هناك أعداداً قليلة فقط من الجنود هى التى لقت حتفها فى هذا القرن ، أو أن الخطر النووى قد أصبح بعيداً اليوم أكثر من أى وقت مضى منذ اختراع الأسلحة النووية ؟

إن تشاؤم أطفالنا ليس متأصلاً فيهم ، كما أن تشاؤمهم لم يفرضه عليهم الواقع بشكل مباشر . فهناك العديد من الأشخاص الذين يعيشون واقعاً مريراً ـ

مثل البطالة والأمراض الفتاكة والمخيمات العسكرية ، وعلى الرغم من ذلك ظلوا متفائلين . فإن التشاؤم هو نظرية الواقع . فالطفل يتعلم هذه النظرية من الأهل والمعلمين والمدربين ووسائل الإعلام ثم ينقلها بعد ذلك إلى أبنائه .

يجب أن نسعى لكسر هذه الدائرة .

ولكن لماذا يجب أن نكبد أنفسنا هذا العناء ؟ أليس التشاؤم مجرد هيئة ليس لها أى أثر على العالم ؟ كلا للأسف . لقد درست التشاؤم على مدى العشرين سنة الماضية وفى أكثر من ألف دراسة شملت أكثر من نصف مليون شخص من الكبار والصغار ، خلصت إلى أن الشخص المتشائم يكون أضعف أداءً من الشخص المتفائل فى ثلاثة جوانب . أولاً : يكون أكثر عرضة من المعتاد للاكتئاب . ثانياً : يكون أقل إنجازاً فى الدراسة وفى العمل وفى الرياضة عن المستوى الحقيقي الذى تنم عنه موهبته . ثالثاً : تكون صحته البدنية أسوأ من الشخص المتفائل . وهذا يعنى أن تبنى النظرية التشاؤمية حيال العالم قد يكون علامة ارتقاء ثقافى ولكنها فى نفس الوقت علامة باهظة الثمن ، فهى سوف تؤذى الطفل بشكل خاص . وإن كان طفلك قد اكتسب هذه النظرة التشاؤمية فسوف يقل مستوى أدائه الدراسى . كما أنه سيكون معرضاً لخطر الإصابة بمشاكل وصعوبات أخطر مثل الاكتئاب والقلق . بل إنه يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض البدنية التى لم يكن ليصاب بها لو كان متفائلاً . والأسوأ من ذلك هو أن التشاؤم يمكن أن يظل ملازماً للطفل مدى حياته ، فيكون طابعه المميز فى النظر إلى الفشل والخسارة . أما النبأ السار فهو أنه ـ بمساعدتنا ـ يمكن أن يتعلم هذا الطفل نظرة التفاؤل .

ما هو التفاؤل ؟

إن النظرة الشائعة للتفاؤل هى رؤية النصف المتلئ من الكوب أو رؤية الجانب المشرق للمصائب أو توقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية الواقعية . وترى وجهة نظر " التفكير الإيجابى " أن التفاؤل يتألف من تكرار عدد من العبارات الداعمة للاعتزاز بالذات مثل : " فى كل يوم وبكل طريقة أتحول إلى شخص أفضل وأفضل " ، أو تصور كرة الجولف وهى تسقط فى الحفرة وتصيب

الهدف . قد تكون هذه هى مظاهر التفاؤل ولكن معنى التفاؤل أعمق من ذلك بكثير . فبعد بحث متواصل على مدى عشرين عاماً ، خلص الباحثون إلى فهم أسس أو أساسيات التفاؤل . فأسس التفاؤل لا تكمن فى هذه العبارات الإيجابية أو صور النصر وإنما فى الطريقة التى تفكر بها وتنظر بها إلى الأسباب ، فكل منا قد اكتسب عادة معينة للتفكير فى الأسباب ، ولكل رؤيته الخاصة المميزة له وهو ما أطلق عليه اسم " الطراز التفسيرى " . وهذا الطراز ينمو ويتطور فى الطفولة ويدوم - إن بقى بدون تدخل خارجى - مدى العمر . وهناك ثلاثة أبعاد أساسية مهمة يستخدمها الطفل دائماً لكى يفسر سبب وقوع أى حدث جيد أو سيئ له هى : **الاستمرارية والانتشار والتشخيص** .

الاستمرارية : أحياناً فى مقابل دائماً

إن الطفل الأكثر عرضة للاكتئاب يؤمن بأن الأسباب المؤدية إلى الأحداث السيئة التى تقع له تكون مستمرة . وبما أن السبب سوف يبقى للأبد فى نظر هذا الطفل فهذا يعنى أن الأحداث السيئة سوف تتواصل بشكل دائم . وفى المقابل ، يرى الطفل الذى يجيد التعامل مع الإخفاق والتصدى للاكتئاب أن الأسباب التى تقف وراء الأحداث السيئة هى مجرد أسباب مؤقتة .

الأحداث السيئة

النظرة المستمرة (المتشائم)	النظرة المؤقتة (المتفائل)
" لن يسعى أى شخص أبداً لطلب صداقتى فى " باى وود " " .	" إن الأمر سوف يستغرق بعض الوقت إلى أن أجد صديقاً جديداً مقرباً فى المدرسة الجديدة " .
" أمى هى الأكثر كآبة فى العالم بأسره " .	" أمى فى مزاج كئيب للغاية " .
" " تونى " يكرهنى ولن يصاحبنى ثانية أبداً " .	" " تونى " غاضب منى ولن يخرج معى اليوم" .

وقد يبدو الفرق بين الأسباب المستمرة الدائمة والأسباب المؤقتة بسيطا فى بادئ الأمر ولكنه من الأهمية بمكان بالنسبة لطفلك لدرجة أنه يجب عليك أن تتعلم كيف تنصت وتلتقط ما توحى بهٍ وتحمله كل عبارة يتفوه بها . ففى المثال الأول : (" لا يسعى أى شخص أبداً لطلب صداقتى فى " باى وود ") ، يرى الطفل المتشائم أن سبب عدم رغبة أى شخص فى مصادقته هو سبب دائم سيستمر إلى الأبد ، ولكن الطفل المتفائل ـ فى المقابل ـ فهو يؤمن بأنه مع الوقت ـ حيث يقول : (" إن الأمر سوف يستغرق بعض الوقت ") ـ سوف ينجح فى النهاية فى إقامة صداقات . وفى المثال الثانى ـ (" الأم الأسوأ ") ـ يرى الطفل المتشائم أن السبب يرجع إلى سمة دائمة ملازمة لأمه ، أما الطفل المتفائل فهو يلقى باللوم على (" المزاج السيئ ") ، والمزاج شيء مؤقت متغير . فالطفل المتشائم يعتقد أن الأحداث السيئة تنبع من سمات ملازمة له ولشخصه ، أما الطفل المتفائل فهو يعتقد أن المزاج السيئ وغيره ما هى إلا حالات مؤقتة قابلة للتغيير .

فإذا كان طفلك ينظر إلى الفشل والرفض والمصاعب من منظور " دائم " و " مستمر " ، فهذا يعنى أنه من النوع المتشائم . أما إذا كان يصف ويفكر فى أى حدث سيئ فى إطار كلمات مثل " أحياناً " و " مؤخراً " ، فهذا يعنى أنه من النوع المتفائل . ويضم الفصل التالى استبياناً سوف يكشف لك عن طراز ابنك .

كما يتجاوب كل من الطفل المتفائل والمتشائم بشكل مختلف مع الأحداث الجيدة فى الحياة . فالطفل الذى يؤمن بأن الأحداث الجيدة لها أسباب دائمة مستمرة يكون أكثر تفاؤلاً من الطفل الذى يعتقد أن أسباب الأحداث الجيدة أسباب مؤقتة (أى عكس النوع المتشائم فى مواجهة الأحداث السيئة تماماً) .

الأحداث الجيدة

النظرة المؤقتة (المتشائم)	النظرة المستمرة (المتفائل)
" السبب الوحيد لفوزى بالجائرة فى هذه اللعبة هو أننى قد تدربت جيداً هذه المرة " .	" لقد كسبت لأننى أبذل جهداً كبيراً وأستذكر دروسى جيداً " .

" لقد انتخبت قائداً لشرطة الجوالة لأن باقى الأطفال سعوا لمجاملتى " .	" لقد انتخبت قائداً لشرطة الجوالة لأن باقى الأطفال يحبوننى " .
" أصبح أبى يقضى بعض الوقت معى لأن مزاجه أصبح جيداً مؤخراً " .	" إن أبى يحبنى ويقضى معى بعض الوقت " .

فالطفل المتفائل يفسر الأحداث الجيدة لنفسه فى إطار أسباب دائمة ومستمرة . فهو يشير إلى سمات وقدرات دائمة فيه مثل اجتهاده ومحبة الناس له أو كونه شخصاً يستحق الحب . كما أنه يستخدم كلمة " دائماً " عند وصف أسباب الأحداث الجيدة . أما الشخص المتشائم فهو يفكر فى إطار أسباب مؤقتة ، فيستخدم عبارات مثل : " كنت فى مزاج جيد " ، أو : " لقد تدربت جيدا فى هذه المرة " . فتفسيره للأحداث الجيدة يتم فى إطار كلمات مثل " أحيانا " و " اليوم " ، وهو كثيراً ما يستخدم زمن الماضى ويحدد الحدث بحدود وقتية : (" لقد تدربت جيداً هذه المرة ") . أما الطفل الذى يؤمن بأن نجاحه يرجع إلى أسباب دائمة فهو يتمتع بمستوى أداء جيد وسوف يبذل المزيد من الجهد فى المرات التالية . وفى المقابل ، فإن الطفل الذى يرجع الأحداث الجيدة إلى أسباب مؤقتة قد يستسلم عندما يحقق النجاح لأنه يؤمن بأن النجاح كان حدثاً عارضاً بالنسبة له .

الانتشار : التعميم فى مقابل التحديد

إذا كنت تؤمن بأن سبب أى حدث سبب محدد ، فسوف تظهر آثاره . وإذا كنت تؤمن بأن السبب عام فهذا يعنى أنك سوف تعكس آثاره فى العديد من المواقف المختلفة فى حياتك . العبارات المسطرة فى المثاليين التاليين تعكس تناقضاً كبيراً فى تفسير الفشل بشكل معمم مقابل تفسيره بشكل محدد .

" جيريمى " و " ميليسا " طالبان فى الصف السابع . تم اختيار مدرستهما من بين عدد من المدارس على مستوى الولايات المتحدة لإرسال

فتى وفتاة إلى البيت الأبيض فى " واشنطن " للتحدث مع نائب الرئيس عن طرق وسبل يستطيع الأطفال تقديمها للمساعدة على الحفاظ على موارد الأرض . وكان كل طالب من طلاب الصف السابع يتوق إلى هذه الفرصة .

وقرر مدير المدرسة أن يجرى مسابقة فى كتابة الأبحاث لاختيار الطلبة الذين سوف يمثلون المدرسة . فقضى كل من " جيريمى " و " ميليسا " أسابيع فى إعداد البحث . وكان كل منهما يذهب إلى المكتبة ويقرأ كل ما تقع عليه عينه عن الموارد الطبيعية . فأعد " جيريمى " مصوراً كبيراً عن كل الأشياء التى يمكن أن يقوم بها الأطفال فى مثل سنه للمساعدة على الحفاظ على الموارد الطبيعية ، أما " ميليسا " فقد أجرت استفتاء ضمن طلبة الصف السابع لكى تتعرف على آراء ووجهات نظر زملائها للمساعدة فى الحفاظ على البيئة . واستحوذ المشروع والرغبة الجارفة فى الذهاب إلى البيت الأبيض على كل طاقتهما على مدى أسابيع .

وقام معلمو الصف السابع باختيار أفضل أربعة أبحاث لتقديمها لمدير المدرسة لاختيار أفضل بحثين من بينهما . واجتاحت السعادة الغامرة " ميليسا " و " جيريمى " عندما وصل بحثاهما إلى الجولة النهائية وتم اختيارهما من بين الأبحاث الأربعة المرشحة التى سوف يقوم المدير بالبت فيها واختيار بحثين فقط من بينها .

وأعلن المدير أسماء الفائزين عبر مكبر الصوت مع نهاية اليوم الدراسى . ولكن لم يفز " جيريمى " ولم تفز " ميليسا " . لقد استبعدا . ومع ذلك كان لكل منهما رد فعل مختلف حيال الأمر .

رد فعل " جيريمى " : " **أنا خاسر !** لقد بذلت قصارى جهدى لإعداد البحث ورغم ذلك خسرت . أنا **أمقت** الكتابة كما **أمقت كل شيء آخر** . أعنى **أنه لا شيء يمضى فى المسار الصحيح بالنسبة لى** . يمكننى إذن أن أكف عن المحاولة لأنى مهما بذلت من جهد ، **فسوف يؤول بى المآل إلى نفس النهاية السيئة** . إننى فقط أريد أن أكون نفسى . أعرف أن كل شخص يعتقد الآن أننى **كنت غبياً** لمجرد التفكير فى أننى يمكن أن أذهب

إلى البيت الأبيض . وأعرف أن كل أصدقائى الآن يسخرون منى فى غيبتى ! " .

ويرجع " جيريمى " إلى بيته بعد اليوم الدراسى وينعزل داخل غرفته . ويرفض التحدث مع والديه والإفصاح عن مشاعره . وعندما آن وقت العشاء ، رفض أن ينزل إلى المائدة إلا عندما طلبت منه والدته أن ينضم إليهم . ولكنه جلس دون أن يتناول الطعام وظل متجهم الوجه . وبعد تناول العشاء ، حاول والده أن يسرى عنه بمشاركته فى لعب الكرة ولكنه رفض . كما أنه رفض مشاركة أصدقائه ركوب الدراجة عندما طلبوا منه ذلك .

وظل " جيريمى " منطوياً على نفسه لعدة أيام . فلم يعد أى من المدرسة أو الأسرة أو الأصدقاء يثيرون اهتمامه . ولم يعد أى شيء يسعده . فقد ظل شعوره بالإحباط مسيطراً عليه .

فالعبارات المطبوعة بخط واضح فى رد فعل " جيريمى " تكشف عن تفسيره المعمم للفشل . أما " ميليسا " ـ فى المقابل ـ فهى ترجع فشلها إلى أسباب أكثر تحديداً (وقد تمت طباعة هذه الأسباب بخط واضح أيضاً) .

رد فعل " ميليسا " : " **لقد أفسدت الأمر ! أعتقد أننى لست كاتبة جيدة** رغم كل شيء . لقد بذلت كل جهدى فى هذا المشروع ولكن **السيدة " بيلى " فضلت " بيتسى " و " جوش " لأنها رأت أنهما الأفضل** " .

تعود " ميليسا " إلى البيت وتبكى . وتخبر والدتها بأنها تشعر بخيبة أمل ، وأنها لن تسعى لبذل مثل هذا الجهد المضنى ثانية . وتقضى والدتها ساعة فى التهوين عليها . ومع حلول وقت العشاء ، كانت " ميليسا " قد تمالكت نفسها حتى أنها أخذت تقص على والدها نتائج البحث بدون أن تفقد أعصابها وتنفجر فى البكاء . أكلت " ميليسا " أقل من المعتاد ولكنها شعرت بالسعادة عندما اقترح عليها والدها الذهاب لتناول الحلوى المثلجة . وعلى الرغم من أن معنوياتها ظلت متدنية حتى نهاية اليوم ، فإن هذا لم يمنعها من الاتصال بصديقاتها والتحدث عن البحث والمسابقة واتفقا على الذهاب إلى المركز التجارى فى اليوم التالى .

كانت " ميليسا " تشعر بالضيق كلما تذكرت البحث ولكنها لم تنسحب من باقى جوانب الحياة . فقد ظلت تستمتع بتناول الطعام وبصحبة الأصدقاء كما أنها بدت متحمسة وهى تخطط لأنشطة عطلة نهاية الأسبوع .

لكل من " ميليسا " و " جيريمى " طريقة مناقضة للآخر فى فهم الفشل وتفسيره . وقد كان رد فعلهما المباشر واحداً ، حيث شعر كلاهما بالانهيار . وأرجع كل منهما الخسارة إلى كونه ليس كاتباً جيداً ـ أى تفسير مماثل للتفسير القائم على الاستمرارية . ولكنهما كان مناقضين لبعضهما من حيث انتشار تأثير الفشل . فكان " جيريمى " مهولاً ، وكان يؤمن بأن سبب عدم اختياره (فضلا عن ضعف مستواه فى الكتابة) هو بأنه خاسر تماماً : (" أنا أمقت الكتابة كما أمقت كل شيء آخر ") . أما " ميليسا " فقد توصلت إلى أسباب محددة وذكرتها لنفسها بالتفصيل . فقد كانت تؤمن أنه لم يتم اختيارها ، لأنها لم تجد الكتابة أى صياغة البحث ولأن بحثها كان يقل عن مستوى بحث كل من " بيتسى " و " جوش " .

فهناك بعض الأطفال الذين يملكون القدرة على احتواء مشاكلهم والصعوبات التى تواجههم ويواصلون حياتهم . غير أن هناك أطفالاً آخرين يميلون إلى التهويل . فعندما يتعرض نسيج حياتهم لأى فتق يُحل النسيج بأكمله . وهذا يعنى أن الطفل الذى يميل إلى التفسير المعمم للفشل يشعر باليأس من كل شيء عند إصابته بالفشل . أما الطفل الذى يرجع فشله إلى تفسير محدد فقد يشعر بالعجز فى جانب واحد ولكن ليس فى باقى الجوانب .

وإليك بعض الأمثلة التى تعبر عن التعميم والتحديد فى تفسير الأحداث السيئة :

الأحداث السيئة

التعميم (المتشائم)	التحديد (المتفائل)
" المعلمون ليسوا منصفين " .	" إن السيدة " كارمين " ليست منصفة " .
" أنا شخص فاشل تماماً فى الرياضة " .	" أنا لا أجيد لعب كرة القدم " .
" لا أحد يحبنى " .	" " جمال " لا يحبنى " .

أما عندما يتعلق الأمر بالأحداث الجيدة ، فسوف يميل الشخص المتفائل إلى الاعتقاد بأن الأسباب التى يملكها ـ أى الصفات الملازمة له ـ سوف تحفز كل ما يقوم به . وفى المقابل ، فإن الشخص المتشائم سيرجع الأسباب إلى عوامل محددة .

الأحداث الجيدة

التحديد (المتشائم)	التعميم (المتفائل)
" أنا ذكى فى الرياضيات " .	" أنا ذكى " .
" " إريكا " دعتنى إلى حفلها لأنها تحبنى " .	" لقد دعتنى " إريكا " إلى حفلها لأننى شخصية محبوبة من الجميع " .
" سوف ألعب دور " أوليفر " لأننى أجيد الغناء " .	" سوف ألعب دور " أوليفر " لأننى أتمتع بموهبة حقيقية " :

فالذكاء بشكل عام هو أكثر تعميماً من الذكاء فى الرياضيات ، كما أن الشعبية هى سمة توحى بأن الشخص يحظى بحبِ الجميع وليس حب " إريكا " فقط . كما أن التمتع بالموهبة أعم من موهبة الغناء وحدها . وبشكل عام فإن الطفل الذى يرجع الأحداث الجيدة إلى أسباب أكثر تعميماً يكون أفضل أداءً فى مختلف جوانب الحياة بشكل عام .

التشخيص : الداخلى فى مقابل الخارجى

هناك بعد ثالث للطراز التوضيحى يفوق حدود الاستمرارية والانتشار . إنه التشخيص أى تحديد الشخص المسئول عن الخطأ . فعندما تقع أحداث سيئة يمكن أن يلقى الطفل باللوم على نفسه (داخلى) أو يمكن أن يلقى باللوم على الآخرين أو على الظروف (خارجى) . والاعتزاز بالذات هو ما يقف وراء الشخص الملوم . والطفل الذى يميل إلى توبيخ نفسه وإلقاء اللوم عليها عند الإصابة بالفشل يكون عادة مصاباً بتدنى الاعتزاز بالذات . فهو يشعر بالذنب والخزى . أما الطفل الذى يلقى باللوم على الآخرين أو على الظروف فهو يشعر أنه فى حال أفضل حيال نفسه عند مواجهة الظروف السيئة . وبشكل عام ، فإن الشخص الذى يلقى باللوم على الآخرين يكون أقل شعوراً بالذنب والخزى وأكثر حباً لنفسه . كما أنه يكون أكثر غضباً .

هل هذا يعنى أننا يجب أن نعلم أطفالنا أن يلقوا باللوم على الآخرين عند التعامل مع الأحداث السيئة ؟ لو كان همى الوحيد هو الاعتزاز بالذات ، لكنت قد أوصيت بتطبيق هذه الطريقة . ولكن الحال ليست كذلك . فتعلم الأطفال إلقاء اللوم على الآخرين كلما مضت الأمور على نحو سيئ هو أشبه بتعليمهم الكذب . ولكنى أحث على هدفين آخرين فيما يخص عادات التوبيخ للطفل .

فالهدف الأول هو ألا ندع الطفل يفلت من أخطائه . فآخر شيء أريد أن أفعله هو أن أساعد على خلق جيل من الأطفال عاجز عن الاعتراف بالخطأ والاعتذار والالتزام بفعل الصواب فى المرة التالية . فيجب أن يشعر الطفل بأنه مسئول عن خطئه وأن يسعى لإصلاح الموقف . ومن ناحية أخرى . فإننى لا أريد أن أرى جيلاً من الأطفال الذين لا يكفون عن توبيخ أنفسهم على أشياء وأخطاء لا ذنب لهم فيها . فإن الطفل والشخص الكبير المكتئبين لا يكفان عن توبيخ نفسيهما والشعور بالذنب حيال أشياء ليس لهم يد فيها . وسوف يتسبب إدمان توبيخ النفس والمداومة عليه فى جعل الطفل أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب . ولكن هدفى هو تعليم الطفل كيف ينظر إلى نفسه بشكل صحيح ، وأن يميز بين المشاكل التى تحدث نتيجة خطئه ، ويتحمل مسئوليتها ويسعى

لتداركها وإصلاح سلوكه ، وبين المشاكل التى ليس له يد فيها وليس مسئولاً عنها ، بحيث يبقى محتفظاً بشعوره بقيمته الذاتية .

كانت " أندريا " و " لورين " صديقتين حميمتين على مدى سنوات . وقد انتقلتا هذا العام إلى الصف الدراسى التاسع فى مدرسة " نورثرن برولينجتون " الثانوية . وكان هناك القليل من الحصص الدراسية المشتركة بينهما وكان لكل منهما فترة استراحة مختلفة للغداء . وكانتا لا تتقابلان كثيراً أثناء اليوم الدراسى . غير أنه بعد انتهاء اليوم الدراسى كانتا تتقابلان ، ولكن " أندريا " كانت تقضى الكثير من الوقت مع أصدقائها الجدد . ومع نهاية النصف الأول من السنة الدراسية ، كانت " أندريا " قد أقامت صداقات جيدة مع فتاتين فى فصل الرياضيات . فشعرت " لورين " أن " أندريا " قد هجرتها وسعت لاستعادة صداقتها وجذب اهتمامها من خلال المشاركة فى بعض الأنشطة . ولكن " أندريا " أخذت تتباعد عنها يوماً بعد يوم وتقضى وقتها مع أصدقائها الجدد وتتجنبها .

" لورين " [تعاتب " أندريا " أثناء انتظار الحافلة] : " مرحباً ! ما هى مخططاتك اليوم ؟ اليوم ستذاع حلقة جديدة من ٩٠٢١٠ وقد فكرت فى أننا يمكن أن نشاهدها معاً فى منزلى . فما رأيك ؟ يمكن أن نطلب البيتزا وبعض الأشياء . وسوف يكون الأمر ممتعاً .

" أندريا " : " حسناً ، أشكرك . ولكننى سوف أذهب إلى " شيرا " و" ليسلى " . لذا فلن أستطيع أن أحضر إليك " .

" لورين " : " نعم ، حسناً . فما رأيك بيوم السبت ؟ يمكننا أن نذهب معاً إلى المركز التجارى أو نفعل أى شيء آخر " .

" أندريا " : " لا أستطيع ، لدى مخططات مع " شيرا " و" ليسلى " .

" لورين " : " أنا لا أفهم . لقد كنا أصدقاء مقربين . والآن لم أعد أراك بالمرة . لقد انقطعت عنى تماماً وكلما حادثتك أخذت تتصرفين وكأننى أثير أعصابك أو شيئاً من هذا القبيل . لِمَ تفعلين هذا بى ؟ أعلم أنك تحبين " شيرا " و " ليسلى " كثيراً ولكن لِمَ لا نصبح جميعاً أصدقاء ؟

" أندريا " : " انظرى يا " لورين " ، أنا آسفة ، ولكن الأمور قد تغيرت ويبدو أنه لم يعد لدينا الكثير من الأمور المشتركة الآن " .

" لورين " : " أكاد لا أصدق ما تفعلينه بى . لقد كنا صديقتين حميمتين منذ أن كنا فى الصف الثالث . كيف يمكن أن تتجاهلينى وتسقطينى من حياتك بهذا الشكل ؟ " .

" أندريا " (فى برود) : " لقد قلت أنا آسفة . لابد أن لديك أصدقاء جدداً فى فصلك . لِمَ لا تسعين لقضاء المزيد من الوقت مع هؤلاء الأصدقاء ؟ " .

" لورين " : " ليس لدى أصدقاء مثلك . أعلم أن الأمور سوف تسير على ما يرام إن بدأنا نشترك فى المزيد من الأشياء معاً . ويمكننى أن أدعو " شيرا " و " ليسلى " ونخرج جميعا معاً . فما رأيك بهذا ؟ " .

" أندريا " (فى غضب) : " لورين " ، انظرى ، أنا آسفة . مازلت أظن أنك شخصية لطيفة فى كل شيء ، ولكننا بما أننا أصبحنا الآن فى المدرسة الثانوية فلن نكون أصدقاء كما كنا من قبل . " شيرا " و" ليسلى " وأنا لدينا الكثير من الأمور المشتركة . أى أنه يجب أن تكفى عن محاولة الالتصاق بى طوال الوقت ، حسنا ؟ " .

هذا هو ما قالته " أندريا " لنفسها بعد ذلك (وقد تمت طباعة العبارات التى تعكس مواطن اللوم بخط واضح) :

أشعر بالاستياء لأن " لورين " مازالت تريد أن نظل على صداقتنا القديمة بينما لا أشعر بنفس الرغبة . **لقد جرحت مشاعرها بحق** . لكم أكره أن أكون فى مكانها . لقد ظننت أننا سوف نظل أصدقاء مقربين إلى الأبد ولكننى أقول لها : الآن ، **قد أصبح لدى أصدقاء جدد أفضلهم عليها** . **أتمنى لو لم أجرحها بهذا الشكل** . **كان يمكن أن أتصرف بشكل أفضل** . لم يكن يجب أن أكون بهذه القسوة اليوم . **كان الممكن أن أتحدث معها أكثر وأن أشرح لها شعورى** . ولكن يصعب أن تخبر شخصاً أنك تفضل أشخاصاً آخرين عليه وأنك لن ترجع إلى سابق عهدك معه أبداً . ربما ينبغى أن أحادثها الليلة عبر الهاتف وأعتذر لها . أنا لا أريد أن أؤذى مشاعرها ولكن الحقيقة هى **أننى لا أريد أن أكون صديقتها المقربة بعد اليوم** . يا له من موقف سيئ !

إن تغيير الصداقات أمر صعب ؛ إذ يشعر الشخص الذى فقد صديقه بأنه مرفوض ومجروح بينما يشعر الشخص الذى ترك صديقه بالذنب . وهناك طرق لطيفة وأخرى أكثر حدة لتخطى هذه المرحلة الانتقالية ولكن الموقف مؤلم بالنسبة لكليهما . فإن " أندريا " تشعر بأنها فى حالة سيئة لأنها لم تعد تريد صداقة " لورين " ولكنها لا تفسر هذه المشاعر كانعكاس لشخصيتها ، فإنها قادرة على إرجاع الأمر إلى الطريقة التى تصرفت بها فى هذا الموقف (" لم يجب أن أكون بهذه القسوة اليوم ") ، بدون أن تعاتب نفسها وتفكر قائلة : " أنا إنسانة بشعة ، أنا أسوأ صديقة فى العالم " . ولكنها فى نفس الوقت تقر بمنتهى الوضوح بتأثير فعلتها على " لورين " (" لقد جرحت مشاعرها بحق ") وتدرك رغبتها الحقيقية (" أنا فقط لا أريد أن أكون صديقتها المقربة بعد اليوم ") . ولأنها تتحمل مسئولية أخطائها ، فإن " أندريا " باستطاعتها تغيير مسار الموقف وتضع خطة فعلية لإصلاح الموقف (" ربما ينبغى أن أحادثها الليلة عبر الهاتف ") . كما أن بإمكان " أندريا " التصرف بشكل

أفضل فى مواقف مشابهة فى المستقبل (" كان يمكن أن أتصرف بشكل أفضل " و " كان يمكن أن أوضح لها شعورى ") . إنه موقف رهيب وهو موقف يمكن أن يتعرض له معظم الأطفال من الجانبين . ولكننا كآباء نريد لأطفالنا أن يتفاعلوا مع الموقف مثلما فعلت " أندريا " . نريدهم أن يتحملوا المسئولية (" أندريا " تسبب الألم لـ " لورين ") ولكننا لا نريد أن تجتاحهم مشاعر الشعور بالذنب والخزى كلما أقدموا على تصرف غير محبب مع أى شخص .

إذن **الهدف الأول** وأنت تعمل لتحسين طراز ابنك التوضيحى هو أن تحرص وتتأكد من أنه يتحمل مسئوليته بشكل واقعى . والهدف الثانى هو أن تحثه على التوبيخ **السلوكى** وليس التوبيخ الذاتى **العام** . اقرأ الأمثلة التالية ولاحظ الفرق بين الكيفية التى يوبخ بها كل طفل نفسه .

" ليوك دى " طالب فى الصف الخامس ، دأب والداه مؤخراً على التشاجر كثيرا بشأن العناية بأمور المنزل والأطفال . فوالدة " ليوك " بصدد العودة إلى عملها ، لذا فهى تتوقع أن يساعدها زوجها فى الأعمال المنزلية . وفى صباح عطلة نهاية الأسبوع اعتاد أفراد عائلة " ليوك " على تناول الإفطار معاً . وبينما كان الأهل يخططون لعطلة نهاية الأسبوع ، ذكر " ليوك " والدته بأنه يجب أن يذهب إلى التدريب وأنه يريد أن توصله إلى الملعب بسيارتها . فطلبت السيدة " ليوك " من زوجها أن يقوم بهذه المهمة بدلاً منها . ولكنه رفض بحجة أنه بحاجة إلى الاستعداد لاجتماع يوم الاثنين فى العمل . وينشب شجار بين الاثنين بسبب اصطحاب " ليوك " إلى التدريب . فيتسلل " ليوك " تاركاً المائدة بدون أن يلحظ أحد هذا ويمضى سائراً إلى مكان التدريب .

يفكر " ليوك " قائلاً : " لقد فعلتها ثانية ! إننى دائماً ما أثير الشجار بينهما . متى سأتعلم أن أكف عن المطالب وألتزم الصمت ؟ لقد دأب أبى وأمى على الشجار كثيراً فى الفترة الأخيرة . والسبب هو أنا دائماً . إننى أفسد كل شيء . وإذا طُلقا ، فسوف أكون أنا السبب . إننى أسوأ طفل فى العالم . فأنا أفسد كل شيء دائما ! " .

أما " رودنى " فهو الصورة المناقضة لطراز " ليوك " فى توبيخ النفس .

يستعد " رودنى " لإقامة حفل عيد ميلاده الثانى عشر . وهو يعيش مع والدته وزوجها وأخويه اللذين يصغرانه فى السن . أثناء العشاء ، أخذ " رودنى " يساعد والدته فى التخطيط لحفل عيد ميلاده . ويقترح زوج الأم ـ " ستيف " ـ أن يقيم " رودنى " " عيد ميلاد شوارزينجر " ، فيقول : لـ " رودنى " : " يمكنك أن تدعو أصدقاءك وتبدءوا الحفل بمشاهدة أحد أفلام " شوارزينجر " ثم تخرجوا وتمارسوا لعبة " أمسك الراية " (إحدى الألعاب العسكرية) " . وتروق الفكرة لـ " رودنى " ، فيشرع هو وزوج أمه فى دارسة كل التفاصيل : حيث يمكنهم أن يعدوا بطاقات دعوة ذات طراز غير مألوف كما يمكن أن يحضر أصدقاؤه وهم مرتدون الملابس العسكرية ويشاهدوا أفلام " شوارزينجر " ، ويتم تقسيمهم بعدها إلى فريقين ومنحهم مسدسات لعبة وكل المعدات اللازمة لمارسة لعبة " أمسك الراية " .

وتتابع والدة " رودنى " الحديث فى هلع ، ثم تثور ثورة عارمة وهى تسمع تفاصيل الخطة وتقول لزوجها إن فكرة إقامة " حرب للاحتفال بعيد الميلاد " هى فكرة مقززة ، وأنها لن تسمح بذلك . فيشرع الاثنان فى التشاجر معاً بسبب حفل عيد الميلاد .

يفكر " رودنى " قائلاً : " لقد كان هذا تصرفاً أحمق منى . أنا أعلم تماماً إلى أى حد تكره أمى مثل هذه الألعاب الحربية وكذلك مدى كرهها لمثل هذه النوعية من الأفلام . إنها تسمح لى بالكاد بمشاهدتها . وكثيراً ما تتشاجر هى و " ستيف " بسبب مثل هذه الأمور . كان يجب أن أخبر " ستيف " من البداية أننى لا أريد هذه النوعية من أعياد الميلاد لكى أحول دون حدوث هذا الشجار . إنه خطئى ! " .

إن كلاً من " ليوك " و " رودنى " يلقى اللوم على نفسه بسبب شجار آبائهما . وكل منهما يقدم تفسيراً داخلياً (" إنه خطئى ") . ومع ذلك فإن تفسير كليهما يختلف على مستوى البعدين الآخرين من الطراز التوضيحى . فتفسير " ليوك " ليس داخلياً فقط وإنما أيضاً مستمر ودائم (" أنا أفسد كل

شيء دائماً ") ومعمم (" أنا أسوأ طفل فى العالم") . فتوبيخ الذات الذى يتسم بالاستمرارية أى الدوام والتعميم هو ما يطلق عليه اسم **التوبيخ العام للذات** . وفى معظم حالات توبيخ الذات العام ، يظن الشخص أن المشكلة تكمن فى سمة ملازمة لشخصيته . وتوبيخ الذات العام - نظراً لأنه دائم ومعمم - لا يؤذى الاعتزاز بالذات فقط (لأنه داخلى) وإنما يسبب حالة من السلبية واليأس الدائم المستمر (لأنه مستمر ودائم) والعام (لأنه معمم) .

" رودنى " - فى المقابل - يرى أن الشجار قد نجم عن سبب داخلى محدد مؤقت (" كان يجب أن أخبر " ستيف " منذ البداية أننى لا أريد مثل هذه النوعية من الحفلات ") . فتوبيخ الذات المؤقت والمحدد هو ما يطلق عليه اسم **توبيخ الذات السلوكى** . فالطفل فى هذه الحالة يلقى باللوم على تصرف معين بدلاً من أن يوبخ شخصه . وبخلاف التوبيخ العام ، فإن التوبيخ السلوكى - نظراً لأنه يشير أو يرتبط بسبب متغير - يشجع الطفل على بذل الجهد فى المحاولة لتغيير هذا السلوك بحيث يحول دون وقوع المشكلة مرة أخرى أو يتخطى الفشل . وبينما قد يضر هذا التوبيخ من اعتزاز الطفل بذاته ، تماماً مثلما يحدث عند إدانة الطفل لشخصه بشكل عام - فإنه يشعر بأنه فى نفس الوقت ليس عاجزاً عن تغيير كل ما هو بحاجة إلى تغييره .

إليك بعض الأمثلة عن توبيخ الذات العام وتوبيخ الذات السلوكى :

توبيخ الذات العام (المتشائم - مستمر ومعمم وداخلى)	توبيخ الذات السلوكى (المتفائل - مؤقت ومحدد وداخلى)
" لقد حصلت على درجة جيد فى الاختبار لأننى غبى " .	" لقد حصلت على درجة جيد فى الاختبار لأننى لم أستذكر دروسى جيداً فى هذه المرة " .

" لقد كنت آخر من تم اختياره فى حصة الألعاب لأنه لا أحد يحبنى " .	" لقد كنت آخر من تم اختياره فى حصة الألعاب لأننى لا أجيد ممارسة كرة القدم " .
" لقد تعرضت للعقاب لأننى فتى سيئ " .	" لقد تعرضت للعقاب لأننى ضربت " مايكل " " .

وفى الفصلين ١٠ و١٢ ، سوف أعرض بعض الطرق لتعليم الأبناء المسئولية الواقعية وتوبيخ الذات السلوكى .

الطريقة الصحيحة لنقد الطفل

ليس من الغريب أن يتعلم الطفل اكتساب جزء من طرازه التوضيحى من خلال الأهل والمعلمين والمدربين . فهو يسمع الطريقة التى ينتقده بها الكبار ويتشرب هذا الطراز أو الأسلوب في النقد كما يتشرب المادة ذاتها . فأنت إن انتقدت طفلك واتهمته بالكسل بدلاً من أن تقول له إنه لم يبذل جهداً كافياً فى ذلك اليوم ، فسوف يقتنع بأنه كسول وبأن فشله ينبع من أسباب دائمة وغير متغيرة . كما أن الطفل ينصت جيداً إلى كيفية تفسير الآباء لحظهم العثر ويحتذى بهم فى هذا الصدد . فإذا كنت متشائماً ، فسوف يتعلم طفلك التشاؤم منك بشكل مباشر .

لذا يجب أن تكون حكيماً وأنت تنتقد طفلك ، أو عندما تنتقد نفسك أمام طفلك ، لأنك بذلك تشكل طرازه التوضيحى بشأن توبيخ الذات . والقاعدة الأولى هى الدقة . فإن المبالغة فى التوبيخ تولد شعوراً بالذنب والخزى يفوق الحد اللازم لصقل شخصية طفلك وحثه على التغير . ولكن البعد عن التوبيخ كلية سوف يقتل داخله الشعور بالمسئولية ويمحو من داخله الرغبة فى التغير .

والقاعدة الثانية هى أنه كلما سنحت الفرصة ، يجب أن تنتقد طفلك متبعاً الطراز التوضيحى المتفائل . فعندما يندفع الآباء ـ بلا تفكير ـ فى انتقاد الطفل عن طريق رسائل دائمة ومعممة ، يبدأ الطفل فى اكتساب طراز متشائم . أما

عندما يعمدون إلى انتقاد أسباب قابلة للتغيير ومحددة للمشكلة ، فسوف يشرع الطفل فى تعلم التفاؤل . ففى أى وقت يقترف فيه طفلك خطئاً ، من الضرورى أن تركز على الأسباب الشخصية المؤقتة والمحددة مع تجنب انتقاد شخصية الطفل أو قدراته . وإليك بعض الأمثلة عن النقد الجيد والسيئ فى سنوات ما قبل المدرسة .

نقد الطفل فى سن ما قبل المدرسة

الدائم (المتشائم)	المتغير (المتفائل)
" " تامى " . ماذا أصابك ؟ إنك دائماً تتصرف بشكل خاطئ ! " .	" " تامى " ، لقد كنت سيئ السلوك بحق اليوم . هذا لا يعجبنى بالمرة " .
" لقد أخبرتنى " وندى " أنك ظللت تبكى طوال فترة غيابى بالخارج . إنك حساس للغاية " .	" لقد أخبرتنى " وندى " أنك ظللت تبكى طوال فترة غيابى عن المنزل . لقد أصبح بعدى عنك يثير ضيقك كثيراً مؤخراً ! " .
" " كورى " ، لقد طلبت منك أن تجمع ألعابك . لِمَ لا تنفذ كل ما أطلبه منك ؟ " .	" كورى ، لقد طلبت منك أن تجمع ألعابك . لِمَ لم تنفذ ما طلبت منك ؟ "
المعمم (المتشائم)	**المحدد (المتفائل)**
" يالك من طفل سيئ " .	" أنت تثير حنق أختك كثيراً " .
" حسناً ، يا " تانيا " ، لقد ورثت عن أمك تأخرك فى ممارسة الرياضة . فأنا أيضاً لا أجيد ممارسة الرياضة " .	" حسناً يا " تانيا " ، يجب أن تتعلمى كيف تثبتين عينيك على الكرة " .
" إنها لا تحب أبداً أن تلعب مع الأطفال الآخرين . إنها خجولة جداً " .	" إنها تجد صعوبة فى مشاركة الأطفال اللعب " .
داخلى وعام (سلبى)	**داخل وسلوكى (إيجابى)**
" إنك لست رياضياً " .	" يجب أن تبذل جهداً أكبر فى مراقبة الكرة لكى تصل إلى المضرب " .

" إنكم أيها الأطفال فى غاية الأنانية " .

" أنتم أيها الأطفال يجب أن تكونوا أكثر تعاوناً " .

"حصلت على درجة " جيد منخفض " مرة ثانية ! أعتقد أنك لست طالباً متفوقاً " .

" " جيد منخفض " ثانية ؟ ! يجب أن تقضى المزيد من الوقت فى استذكار دروسك "

" هذه الغرفة أشبه بجحر الحيوان ! يا لك من قذر ! " .

" هذه الغرفة هى جحر حيوان ! يجب أن تهتم بنظافة حجرتك بنفسك " .

" إلينا دبليو " فى العاشرة من عمرها وهى تعيش مع والديها وأخيها " دانيال " الذى يبلغ ثلاثة أعوام . وتصحب السيدة " دبليو " أطفالها إلى حديقة الحيوان فى الظهيرة . ومنذ اللحظة التى تطأ فيها السيارة ، تبدأ " إلينا " فى التطاول على أخيها الصغير . فتقول لـ " دانيال " " إن والدهما هو والدها هى فقط أما والده الحقيقى فهو الغوريللا . وتقول له إن الأسد فى حديقة الحيوان سوف يعضه ، وأن هناك سجناً بجوار حديقة الحيوان مباشرة سوف يذهب إليه إن اقترف أى خطأ ويقضى فيه باقى حياته . وكانت " إلينا " فى حالة لم تكن تصيبها إلا نادراً ولم تكن السيدة " دبليو " مهيأة نفسياً فى هذا اليوم لمثل هذه الأفعال .

السيدة " دبليو " : " إلينا " ، **يجب أن تكفى الآن عن مضايقة أخيك . ما الذى أصابك اليوم ؟ أنت أخت كبيرة رائعة** . فأنت التى تعلمين " دانيال " الألعاب . أنت التى تشركينه فى لعبك . كما أنك بالفعل تشعرينه دائماً بأنه شخص متميز وخاص . ولكن اليوم **لم تكونى لطيفة** معه بالمرة فى حديقة الحيوان . إن حديقة الحيوان يمكن أن تثير مخاوف الأطفال الصغار ولذلك فهو فى غنى عن المزيد من المضايقة . أنت تعلمين أننى لا أحب **هذا السلوك** يا " إلينا " . أريدك أن تعتذرى لـ " دانيال " **وإن تعرضت له بالمضايقة ثانية اليوم** ، فلن أسمح لك باللعب فى الخارج بعد العشاء . هل هذا واضح ؟

يبدو من الواضح أن " إلينا " كانت بحاجة إلى تهذيب . فقد أفسدت على أخيها يومه . فتحمل السيدة " دبليو " " إلينا " مسئولية سلوكها بحيث تسعى لتغيير سلوكها وما تقترفه من أخطاء . وتشير إلى مشاكل محددة ومؤقتة في سلوكها (" أنت تثيرين حنق أخيك اليوم ") . وفى نفس الوقت تشير إلى أن هذا السلوك بعيد عن سلوكها العام (" أنت أخت كبيرة رائعة ") . وتستخدم السيدة " دبليو " الدليل المادى وتشير إلى أن المشكلة ليست مشكلة عامة (" أنت تعلمين " دانيال " الألعاب ، وتشركينه في لعبك ") لكى تشعر " إلينا " بالزهو بنفسها . وهى تخبر " إلينا " تحديداً بما يجب عليها فعله (" يجب أن تعتذرى لأخيك ") ، وعواقب تماديها فى سوء التصرف (" لن أسمح لك باللعب فى الخارج بعد تناول العشاء ") . كما أنه بالمناسبة ، لا تخدع السيدة " دبليو " ابنتها بالإشارة إلى هذه العواقب وإنما ستلتزم بها بالفعل .

إن هذا الشكل من أشكال النقد هو النقد المثالى . فهذا هو محتوى الرسالة الذى وصل إلى " إلينا " : " أمى تعتقد أننى فى العادة أخت كبيرة رائعة ولكنها تعتقد أننى أسأت التصرف مع " دانيال " اليوم . يمكننى أن أعتذر إليه لأننى أثرت ضيقه وهكذا سوف تشعر أمى و " دانيال " بأنهما فى حال أفضل " . وهكذا جاء نقد السيدة " دبليو " داخلياً ولكن محدداً وقابلاً للتغير . فلقد وجه نقدها " إلينا " نحو التصرف الصحيح بدلاً من أن يدين شخصها .

تصور لو أن السيدة " دبليو " كانت قد قالت التالى بدلاً مما قالته :

" إلينا " ! لقد سئمت منك ! إنك **دائمة الإثارة للمشاكل** . لقد خططت لقضاء يوم لطيف وها أنت **تفسدين اليوم** ! لا أدرى لماذا أكبد نفسى عناء التسرية عنكم ، **فتأتى وتفسدين مخططاتى فى كل مرة !**

فهذا نقد سام . فالسيدة " دبليو " هنا تدين شخص " إلينا " . حيث إنها تصفها بأنها شخص مثير للمشاكل (سمة شخصية) وتتهمها بأنها **دائماً** ما تفسد مخططاتها (شيء دائم ومعمم) . فإن الطفل يتشرب هذا النوع من النقد كالتالى : " أنا شخص بشع . إن أمي تتمنى لو لم أكن ابنتها . فأنا أفسد كل شيء تقوم به . وهى محقة . يجب أن أهرب . سوف يكونون فى حال أفضل

بدونى " . فـ " إلينا " سوف تشعر هنا بانعدام القيمة والتصرف الوحيد الذى يمكن أن تقوم به هو أن تنسحب عاطفياً من العائلة .

فإن التفاؤل والتشاؤم الأساسى داخل طفلك يتشكل الآن . ولا يكتسبه الطفل فقط من واقع العالم المحيط به وإنما من استماعه للطريقة التى تنتقده بها وتنتقد بها نفسك . وإن أصبح طرازه متشائماً ، فسوف يكون عرضة للاكتئاب وسوف تتراجع قدرته على الإنجاز . وكما أظهر برنامج الوقاية من الاكتئاب ، فإن الاكتئاب ليس قدراً محتوماً ، ومن الممكن أن يلعب الأهل والمعلمون دوراً كبيراً فى وقاية الطفل منه . وخطوتك الأولى هى أن تحدد ما إن كان طفلك مكتئباً ، وأن تحدد أسباب تعثره وقصوره على مستوى التفاؤل والتشاؤم .

٧

قياس مستوى التفاؤل

ربما تعتقد أنه من السهل أن تعرف ما إذا كان طفلك متشائماً أو متفائلاً . ولكن الأمر ليس بهذه السهولة . أجل ، هناك بالطبع بعض الجوانب والمظاهر للشخصية التى تبدو واضحة تماماً ولا تتطلب قياساً . فيمكنك ـ على سبيل المثال ـ أن تتحدث مع شخص ما لمدة عشر دقائق وتخمن بمنتهى الدقة ما إذا كانت شخصيته منفتحة أو انطوائية أو قلقة أو هادئة . ومثل هذه السمات هى ما يطلق عليه اسم " الشفافية ". ولكن هناك جوانب أخرى من الشخصية تكون أقل شفافية والتى يمكن أن يخطئ فيها حدسك بدرجة كبيرة حتى فى تقييم الأشخاص الذين تعرفهم جيداً . والتفاؤل هو إحدى هذه السمات . فيصعب تخمين ذلك حيث إن كل شخص هو مزيج من الأفكار التشاؤمية والتفاؤلية . والتفاؤل كسمة لا يتكشف من خلال بعض الأمثلة البارزة وإنما من خلال طريقة تصرفك على أساس يومى بشكل متفائل ودرجة استعدادك لعمل ذلك . وفى ضوء مقياس يتراوح بين صفر و١٠٠ درجة ـ حيث تمثل الـ ١٠٠ درجة قمة التفاؤل ـ حاول تقييم مستوى تفاؤل طفلك . دون الرقم هنا : ـــــــ

اختبر تفاؤل طفلك

إن قياس مستوى تفاؤل الطفل بشكل دقيق يتطلب استجواباً معمماً يشبه الاختبار الذى سوف نورده فى الصفحات التالية . وبعد أن يجرى طفلك الاستجواب ، سوف تدرك مدى خطأ تخمينك . وقد تم تصمم هذا الاستبيان

منذ خمس عشرة سنة على يد اثنين من تلامذتى هما دكتورة " نادين كاسلو " والدكتور " ريتشارد تانينبوم " . ومنذ ذلك الحين وإلى الآن أجراه عدة آلاف من الأطفال للحصول على تقييم حقيقى للتفاؤل .

قبل أن تقدم الاستبيان لطفلك ، اجلس معه لمدة عشرين دقيقة على المائدة وقل له شيئاً من هذا القبيل :

" لكل طفل طريقته فى التفكير . لقد قرأت كتاباً عن ذلك ، وأخذت أتساءل عن الطريقة التى تفكر بها فى بعض الأشياء التى يمكن أن تحدث لك .

انظر إلى هذا ، إنه استبيان يطرح عليك مجموعة من الأسئلة عن الكيفية التى تفكر بها . وكل سؤال عبارة عن قصة صغيرة ، ولكل قصة هناك طريقتان للاستجابة . من المفترض أن تتخير إحدى الطريقتين ، ويجب أن تكون الطريقة الأقرب إلى شعورك الحقيقى إن وقع لك شيء كهذا .

خذ قلماً . أريدك أن تحاول . تصور أن كل قصة صغيرة من هذه القصص قد وقعت لك ، حتى وإن لم تكن قد وقعت لك بالفعل . ثم اختر إما الإجابة " أ " أو " ب " ، الأكثر قرباً من الطريقة التى ستشعر بها . ولكن أعظم ما فى هذا الاختبار هو أنه ليست هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة ! والآن ، دعنا نقرأ السؤال الأول " .

وبمجرد أن يبدأ فى الاختبار ، لن يكون طفلك على الأرجح بحاجة إلى مساعدة لاستكماله . ولكن بالنسبة للأطفال الأصغر سناً ـ أى الذين لا يجيدون القراءة لأنفسهم ـ يجب أن تقرأ كل سؤال بصوت مرتفع وفى نفس الوقت يقوم الطفل بقراءة السؤال لنفسه . والمرحلة السنية من ثمانية أعوام إلى اثنى عشر عاماً هى المرحلة المستهدفة من هذا الاستبيان ، والوقت المحدد هو عشرون دقيقة تقريباً فى هذه السن لاستكمال الاستبيان . وإذا كان عمر طفلك يقل عن هذه المرحلة السنية ـ أى فى السادسة أو السابعة ـ اقرأ له كل سؤال مرتين بصوت مرتفع . وسوف تكون إجابات الطفل فى هذه السن إجابات تقريبية تعكس مستوى تفاؤله . وكلما قل عمر الطفل ، صعب عليه تخمين مشاعره (هذا هو ما يطلق عليه علم النفس اسم " ما وراء الإدراك ") . وتتطلب كل

الأسئلة أن يفصح الطفل عن الطريقة التي سوف يفكر بها إن وقع مثل هذا الأمر . ويكون لدى الأطفال أقل من ثمانية أعوام طراز توضيحي بالفعل ولكنه يكون صعب القياس .

استبيان خاص بالطراز السلوكي للطفل

النتيجة

١. عندما تحصل على درجة ممتاز في الاختبار.

أحداث جيدة معممة .

أ. أنا ذكي. ١

ب. أنا متفوق في المادة التي أديت فيها الاختبار . ٠

٢. عندما تشترك مع بعض الأصدقاء في لعبة وتفوز .

أحداث جيدة شخصية .

أ. الشخص الذي شاركته اللعب لم يكن على قدر من الكفاءة . ٠

ب. أنا أجيد هذه اللعبة . ١

٣. عندما تقضى الليل في منزل أحد أصدقائك وتقضى معه وقتاً جيدا .

أحداث جيدة معممة .

أ. كان صديقي في مزاج جيد هذه الليلة . ٠

ب. كان الجميع في منزل صديقي في مزاج جيد هذه الليلة . ١

٤. عندما تذهب لقضاء عطلة مع مجموعة من الأشخاص وتستمتع بوقتك معهم .

أحداث جيدة شخصية .

أ. لقد كنت فى حالة مزاجية جيدة . ١

ب. كان الأشخاص الذين قضيت العطلة بصحبتهم فى حالة مزاجية جيدة . ٠

٥. عندما يصاب كل أصدقائك بنزلة برد باستثنائك أنت .

أحداث جيدة دائماً .

أ. أتمتع مؤخرا بصحة جيدة . ٠

ب. إننى أتمتع بصحة جيدة دائماً . ١

٦. إذا توفى حيوانك المنزلى فى حادث .

أحداث سيئة شخصية .

أ. أنا لا أجيد العناية بحيواناتى المنزلية . ١

ب. لم يتوخ السائق الحرص الكافى . ٠

٧. عندما يكون هناك بعض الأطفال من معارفك يقولون إنك لا تروق لهم .

أحداث سيئة شخصية .

أ. هناك بعض الأشخاص الذين يسيئون معاملتى من وقت لآخر . ٠

ب. إننى أسيء معاملة بعض الأشخاص من آن إلى آخر . ١

٨. عندما تحصل على درجات جيدة جداً.
أحداث جيدة شخصية.
أ. لقد كان الاختبار بسيطاً. ٠
ب. أنا شخص مجتهد. ١

٩. عندما تلتقى بصديق ويخبرك أن مظهرك يبدو لطيفاً.
أحداث جيدة دائمة
أ. كان صديقى يسعى لامتداح الآخرين فى هذا اليوم. ٠
ب. من عادة صديقى امتداح الآخرين. ١

١٠. عندما يخبرك أحد أصدقائك المقربين بأنه يكرهك.
أحداث سيئة شخصية.
أ. لقد كان صديقى فى مزاج سيئ اليوم. ٠
ب. لم أكن لطيفاً مع صديقى فى هذا اليوم. ١

١١. عندما تلقى نكتة ولا يضحك أحد.
أحداث سيئة شخصية.
أ. أنا لا أجيد إلقاء النكات. ١
ب. إنها نكتة معروفة حتى أنها لم تعد تثير الضحك. ٠

١٢. عندما يشرح معلمك أحد الدروس ولكنك لا تستوعب الدرس .

أحداث سيئة معممة .

أ. لم أنتبه إلى شيء فى هذا اليوم . ١

ب. لم أنتبه إلى المعلم أثناء حديثه . ٠

١٣. عندما ترسب فى اختبار .

أحداث سيئة دائمة .

أ. إن المعلم يعد اختبارات صعبة . ١

ب. فى الأسابيع القليلة الماضية ، دأب المعلم على إعداد اختبارات صعبة . ٠

١٤. عندما يزداد وزنك بدرجة كبيرة وتبدو بديناً .

أحداث سيئة شخصية .

أ. الطعام الذى أتناوله يسبب السمنة . ٠

ب. أحب الأطعمة التى تسبب السمنة . ١

١٥. عندما يسرق أحد الأشخاص منك بعض المال .

أحداث سيئة معممة .

أ. هذا الشخص غير أمين . ٠

ب. كل الناس غير أمناء . ١

١٦. عندما يمتدح أبواك أحد أفعالك.

أحداث جيدة شخصية.

أ. أنا أجيد فعل بعض الأشياء. ١

ب. أهلي يحبون بعض أفعالي. ٠

١٧. عندما تمارس لعبة وتفوز.

أحداث جيدة معممة.

أ. أنا شخص محظوظ. ١

ب. أنا شخص محظوظ في الألعاب. ٠

١٨. كدت تغرق أثناء السباحة في أحد الأنهار.

أحداث سيئة دائماً.

أ. لست شخصاً حريصاً بما يكفي. ١

ب. في بعض الأيام لا أكون حريصاً بما يكفي. ٠

١٩. كثيراً ما تدعى لحضور حفلات.

أحداث جيدة شخصية.

أ. هناك الكثير من الأشخاص الذين يعاملونني بشكل ودي مؤخراً. ٠

ب. لقد دأبت على التودد للآخرين كثيراً في الفترة الأخيرة. ١

٢٠. يصيح فيك أحد الكبار.

أحداث سيئة معممة.

أ. لقد صرخ هذا الشخص في وجه أول شخص تراءى له. ٠

ب. لقد صرخ هذا الشخص في وجه الكثير من الأشخاص الذين رآهم اليوم. ١

٢١. تقوم بمشروع مع مجموعة من الزملاء ولكن النتيجة جاءت مخيبة للآمال .

أحداث سيئة معممة .

أ. أنا لا أجيد العمل مع أفراد هذه المجموعة . ٠

ب. أنا لا أجيد نهائياً العمل مع المجموعة . ١

٢٢. عندما تكسب صديقاً جديداً .

أحداث جيدة شخصية .

أ. أنا شخص لطيف . ١

ب. أقابل أناساً لطفاء . ٠

٢٣. عندما تسير الأمور على ما يرام فى تواؤم مع أفراد الأسرة .

أحداث جيدة دائمة .

أ. أجد سهولة فى التواؤم مع أفراد عائلتى . ١

ب. أحياناً أكون سهل التواؤم مع أفراد عائلتى . ٠

٢٤. عندما تحاول أن تبيع الحلوى ولكن لا أحد يشترى منك .

أحداث سيئة دائمة .

أ. أصبح الكثير من الأطفال يبيعون فى الفترة الأخيرة لذا أحجم الناس عن الشراء . ٠

ب. إن الناس لا يحبون شراء الأشياء من الأطفال . ١

٢٥. عندما تلعب مباراة وتفوز.

أحداث جيدة معممة.

أ. أحياناً أبذل قصارى جهدى فى المباريات. ٠

ب. إننى أحاول بذل قصارى جهدى دائماً. ١

٢٦. عندما تحصل على درجة سيئة فى المدرسة.

أحداث سيئة شخصية.

أ. أنا غبى. ١

ب. المدرسون ليسوا منصفين. ٠

٢٧. عندما تسير نحو الباب فيرتطم أنفك به.

أحداث سيئة معممة.

أ. لم أكن ناظرا أمامى. ٠

ب. لقد أصبحت مهملاً فى الآونة الأخيرة. ١

٢٨. عندما تعجز عن الإمساك بالكرة ويخسر فريقك المباراة.

أحداث سيئة دائمة.

أ. لقد بذلت كل جهدى فى اللعب اليوم. ٠

ب. أنا لا أبذل قصارى جهدى فى العادة أثناء اللعب بالكرة. ١

٢٩. إذا أصيب كاحلك فى حصة التربية الرياضية .

أحداث سيئة شخصية .

أ. لقد أصبحت الألعاب التى نمارسها فى الفترة الأخيرة فى حصة التربية الرياضية تتسم بالخطورة . ٠

ب. أصبح أدائى سيئاً فى التربية الرياضية فى الأسابيع القليلة ١

٣٠. عندما يصحبك والداك إلى الشاطئ وتقضون وقتا ممتعا هناك .

أحداث جيدة معممة .

أ. كان كل شيء لطيفاً على الشاطئ اليوم . ١

ب. كان الجو جميلاً على الشاطئ اليوم . ٠

٣١. عندما تركب قطاراً ولكنه يصل فى وقت متأخر ويفوتك موعد الفيلم .

أحداث سيئة دائمة .

أ. دأبت القطارات على مدى الأيام القليلة الماضية على التأخر عن موعدها . ٠

ب. إن القطارات لا تصل فى موعدها أبداً . ١

٣٢. عندما تعد لك والدتك عشاءك المفضل .

أحداث جيدة معممة .

أ. هناك القليل من الأشياء التى تقوم بها أمى لإسعادى . ٠

ب. أمى تحب أن تسعدنى دائماً . ١

٣٣. عندما يخسر الفريق الذى تشجعه.
أحداث سيئة دائماً.
أ. إن أعضاء الفريق لا يجيدون اللعب مع بعضهم البعض. ١
ب. فى هذا اليوم لم يجد أعضاء الفريق اللعب مع بعضهم البعض. ٠

٣٤. عندما تنهى واجبك المدرسى سريعاً.
أحداث جيدة معممة.
أ. لقد أصبحت أنجز كل شيء سريعاً فى الآونة الأخيرة. ١
ب. أصبحت أنجز الواجبات المدرسية سريعاً فى الآونة الأخيرة. ٠

٣٥. عندما يطرح عليك مدرسك سؤالاً فتعطيه إجابة خاطئة.
أحداث سيئة دائمة.
أ. أشعر بالتوتر عندما يطرح المعلم على أسئلة. ١
ب. لقد كنت متوتراً فى هذا اليوم عندما طرح على المعلم السؤال. ٠

٣٦. عندما تركب حافلة عن طريق الخطأ وتضل الطريق.
أحداث سيئة دائمة.
أ. لم أكن متنبهاً لما كان يجرى من حولى. ٠
ب. أنا عادة لا أنتبه لما يجرى من حولى. ١

٣٧. عندما تذهب إلى ساحة الألعاب وتقضى يوماً طيباً.
أحداث جيدة معممة.
أ. أنا أستمتع عادة بساحة الألعاب. ٠
ب. أنا أستمتع عادة بكل شيء أفعله. ١

٣٨. عندما يصفعك طفل أكبر منك على وجهك .

أحداث سيئة شخصية .

أ. لقد أثرت حنق أخيه الصغير . ١

ب. لقد أخبره أخوه الصغير بأنني قد أثرت حنقه . ٠

٣٩. عندما تحصل على كل الألعاب التى تحبها في عيد ميلادك .

أحداث جيدة دائمة .

أ. دائماً ما يصدق تخمين الجميع فى شراء الألعاب التى أحبها لعيد ميلادى . ١

ب. لقد نجح الجميع فى هذا العيد فى تخمين الألعاب التى أريدها . ٠

٤٠. عندما تقضى عطلة داخل البلاد وتمضى وقتاً رائعاً .

أحداث جيدة دائمة .

أ. إن بلدنا مكان جميل لقضاء العطلات . ١

ب. كان توقيتاً جميلاً من السنة لقضاء العطلة . ٠

٤١. عندما يدعوك الجيران لتناول العشاء .

أحداث جيدة دائمة .

أ. أحياناً يكون الناس فى مزاج جيد . ٠

ب. يتسم كل الناس بالطيبة . ١

٤٢. لديك معلم بديل وهو معجب بك .

أحداث جيدة دائمة .

أ. لقد كان سلوكى جيدا فى الفصل هذا اليوم . ٠

ب. أنا شبه جيد السلوك دائماً أثناء الحصص . ١

٤٣. عندما تسعد أصدقاءك .

أحداث جيدة دائمة .

أ. أنا شخص ممتع الصحبة . ١

ب. أحياناً تكون صحبتى ممتعة . ٠

٤٤. عندما تحصل على حلوى مثلجة مجاناً .

أحداث جيدة شخصية .

أ. لقد كنت ودوداً مع بائع الحلوى فى هذا اليوم . ١

ب. لقد كان بائع الحلوى ودوداً هذا اليوم . ٠

٤٥. عندما يطلب منك الساحر فى حفل صديقك أن تساعده .

أحداث جيدة شخصية .

أ. لقد كنت فقط محظوظاً . ٠

ب. لقد بدت على علامات الاهتمام بما يجرى . ١

٤٦. عندما تحاول أن تقنع أحد الأطفال الذهاب معك إلى السينما ولكنه يرفض .

أحداث سيئة معممة .

أ. لم يكن فى حال جيدة هذا اليوم . ١

ب. فى هذا اليوم كان لا يريد أن يذهب إلى السينما . ٠

٤٧. عندما ينفصل والداك .

أحداث سيئة معممة .

أ. يصعب على أى زوجين التوافق مع بعضهما البعض بعد الزواج . ١

ب. لقد صعب على أبى وأمى التوافق مع بعضهما البعض بعد الزواج . ٠

٤٨. حاولت أن تنضم إلى نادٍ معين ولكنك فشلت .

أحداث سيئة معممة .

أ. لم أتفق جيداً مع الأشخاص الآخرين . ١

ب. لم أتمكن من الاتفاق جيداً مع باقى الأشخاص فى النادى . ٠

مفاتيح حصر النتيجة

الأحداث السيئة الدائمة : ______ الأحداث الجيدة الدائمة : ______

الأحداث السيئة المعممة : ______ الأحداث الجيدة المعممة : ______

الأحداث السيئة التى تثير الشعور بالعجز : ______

الأحداث السيئة الشخصية : ______ الأحداث الجيدة الشخصية : ______

إجمالى الأحداث السيئة : ______ إجمالى الأحداث الجيدة : ______

الأحداث الجيدة ـ الأحداث السيئة : ______

لرصد نتائج الاستبيان ، ابدأ بعبارات **الأحداث السيئة الدائمة** . وارصد إجمالى النتائج حسب الإجابة المختارة أ أو ب فى الأسئلة أرقام : ١٣ ، ١٨ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ثم دون النتيجة فى خانة **الأحداث السيئة الدائمة** . ثم ارصد إجمالى **الأحداث الجيدة الدائمة** فى الأسئلة أرقام : ٥ ، ٩ ، ٢٣ ، ٣٩ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢ ، ٤٣ ثم دون النتيجة فى خانة **الأحداث الجيدة الدائمة** .

واحسب إجمالى **الأحداث السيئة** للأسئلة التالية : ١٢ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٧ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨ . ثم احصر إجمالى **الأحداث الجيدة المعممة** للأسئلة التالية : ١ ، ٣ ، ١٧ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٧ .

ثم احسب إجمالى **الأحداث السيئة الدائمة والأحداث السيئة المعممة** وأدخل النتيجة فى خانة **الأحداث السيئة التى تثير الشعور بالعجز** .

ثم احسب إجمالى **الأحداث السيئة الشخصية** فى الأسئلة التالية : ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ١١ ، ١٤ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٨ . ثم افعل نفس الشيء بالنسبة للأحداث الجيدة الشخصية فى الأسئلة التالية : ٢ ، ٤ ، ٨ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٤٤ ، ٤٥ .

واحسب إجمالى كل الأسئلة الخاصة بالأحداث السيئة (**الأحداث السيئة الدائمة والمعممة والشخصية**) ودون الرقم فى خانة **إجمالى الأحداث السيئة** . ثم احسب إجمالى الأحداث الجيدة (**الدائمة والمعممة والشخصية**) ودونها فى خانة **إجمالى الأحداث الجيدة** .

وأخيراً احسب النتيجة الكلية للمقياس وذلك بطرح الأحداث **السيئة** من **الجيدة** ودون النتيجة فى الخانة الأخيرة من الجدول .

وإليك ما تعنيه النتيجة الخاصة بطفلك ووضعه مقارنة بعدة آلاف من الأطفال الذين أجروا نفس الاختبار . أولاً : يجب أن تعرف أن الفتيات فى هذه المرحلة يحققن نتائج تختلف عن الذكور . فالفتيات حتى سن البلوغ ، يكن أكثر تفاؤلاً بشكل ملحوظ من الصبية ، حيث يصل متوسط نتيجة الفتاة فى المرحلة السنية ما بين ثمانية إلى اثنى عشر عاماً إلى ٦,٥ فى النسبة ما بين الأحداث **الجيدة** إلى **السيئة** (وكلما ارتفعت هذه النسبة دل ذلك على زيادة الشعور بالتفاؤل) . بينما يكون متوسط نتيجة الصبية فى نفس المرحلة السنية أقل تفاؤلاً حيث يصل

إلى ٥,٠٥ . ولكننا لم نتوصل بعد إلى نظرية جيدة تفسر سر هذا الاختلاف بين الذكور والإناث . وفى كل الأحوال إن جاءت نتيجة ابنتك أقل من ٥,٠ فهذا يعنى أنها تميل إلى التشاؤم . أما إن جاءت النتيجة أقل من ٤,٠ فهذا يعنى أنها شديدة التشاؤم ومهددة بالإصابة بالاكتئاب . وإن جاءت نتيجة ابنك أقل من ٣,٠ فهذا يعنى أنه متشائم إلى حد ما ، أما إن جاءت أقل من ١,٠ فهذا يعنى أنه شديد التشاؤم وعلى وشك الإصابة بالاكتئاب . ويشير الجدول رقم ١ إلى المعايير للأطفال من سن ثمانية إلى اثنى عشر عاماً . فاستخدم هذا الجدول للمقارنة بين تخمينك الخاص فى بداية الفصل عن درجة تفاؤل طفلك والنتيجة الحقيقية التى سوف يحصل عليها .

أما بالنسبة لنتيجة **إجمالى الأحداث السيئة** . فإن المتوسط لدى الفتيات يصل إلى ٧,١ بينما يصل عند الصبية إلى ٨,٧ ، فهم أكثر تشاؤماً كما أشرنا (كلما زاد الرقم كان الطفل أكثر تشاؤماً) . وإن زاد إجمالى **الأحداث السيئة** بنسبة أعلى من ١,٥ درجة فهذا إشارة إلى التشاؤم المفرط . وتشير نتيجة إجمالى **الأحداث السيئة** إلى كيفية تفاعل الطفل واستجابته للأحداث السيئة فى حياته . فالنتيجة التى تنم عن التشاؤم تشير إلى أن الطفل لا ينهض لمواجهة الفشل وأنه يميل إلى تعميم الفشل من جانب واحد ليشمل باقى جوانب حياته ، ويلوم نفسه كثيراً عندما لا تسير الأمور على ما يرام .

الجدول رقم ١ ـ نتائج الأحداث الجيدة إلى السيئة

النسبة المئوية	الفتيات	الصبية
٩٠ (الأكثر تفاؤلاً)	١١.٣١	١٠.٣٠
٨٠	٩,٦٧	٨,١٦
٧٠	٨,٣٥	٧.١٤
٦٠	٧,٢٢	٦.٠٧
٥٠ — المتوسط	٦,٥٠	٥.٠٥
٤٠	٥,٨٦	٤,٠٤
٣٠	٥.٠٠	٢.٨٦

٢٠	٣,٨٠	١,٤٦
١٠- الأكثر تشاؤماً	٢,٢٧	٠,٤٣

وتصل أبعاد الأحداث السيئة منفردة (**أى الأحداث السيئة الدائمة والمعممة والشخصية**) إلى متوسط ٢,٤ لدى الإناث ، ٢,٩ لدى الذكور (وكلما ارتفعت نتيجة الحدث السيئ ، كان ذلك إشارة لزيادة نسبة التشاؤم لدى الطفل) . كما أن نتيجة ٣,٥ أو أعلى تعد إشارة إلى زيادة فرص الإصابة بالاكتئاب . وإن جاءت نتيجة **الأحداث السيئة الدائمة** متشائمة فهذا يعد إشارة إلى أن الطفل سوف يصبح سلبياً ولا يقوى على النهوض لمواجهة الفشل . أما إن جاءت النتيجة متفائلة فهذا إشارة إلى أن الطفل سوف يشمر عن ساعديه ويتصدى للفشل وينظر إليه بصفته تحديات يجب أن يتغلب عليها . والطفل الذى يحقق نتيجة متشائمة فى **الأحداث السيئة** يميل إلى التهويل وتعميم أى حدث سيئ فردى . ومثل هذا الطفل يتراجع مستواه الدراسى إن وقعت أية مشاكل على مستوى البيت أو الزملاء . أما الحصول على نتيجة متفائلة فى **الأحداث السيئة** فهو إشارة إلى أن الطفل يستطيع أن يحيط مشاكله بجدار عازل ليواصل حياته جيداً مع أصدقائه حتى وإن انخفض مستواه الدراسى . النتيجة المتشائمة فى **الأحداث السيئة الشخصية** إشارة إلى أن الطفل يميل إلى توبيخ نفسه والشعور بالذنب والخزى وتدنى الاعتزاز بالذات عند وقوع أى خطأ حتى وإن لم يكن هذا الخطأ خطأه . ويشعر هذا الطفل عند أية هزيمة بأنه عديم القيمة . أما النتيجة المتفائلة فى **الأحداث السيئة الشخصية** فهى إشارة إلى أن الطفل يلوم الآخرين أى أنه لن يصاب بتدن فى الاعتزاز بالذات عند تعرضه للفشل بل إنه سوف يشعر عادة بالغضب من الأشخاص الذين يراهم يقفون وراء فشله .

الجدول ٢ : الفتيات

النتيجة	القيمة	التفسير
الأحداث السيئة الدائمة	متفائل : < ١,٥	طفل مرن ينهض لمواجهة الفشل
	متوسط : ١,٥ ـ ٤,٠	يشعر إنه مثبط مؤقتاً
	متشائم : < ٤,٠	ينهار بعد أى فشل ، أى طفل ضعيف
النتيجة	القيمة	التفسير
الأحداث السيئة المعممة	متفائل : < ١,٥	لا يعمم الفشل
	متوسط : ١,٥ ـ ٤.٠	
	متشائم : < ٤.٠	يشعر بالعجز بشكل عام ويهول الأمور
الأحداث السيئة الشخصية	متفائل : < ١,٥	يلقى باللوم على الآخرين ويتمتع بدرجة عالية من الاعتزاز بالذات
	متوسط : ١.٥ ـ ٤,٠	
	متشائم : < ٤,٠	يلوم نفسه ويشعر بالذنب ويعانى من تدنٍ فى الاعتزاز بالذات
الأحداث الجيدة الدائمة	متفائل : < ٦.٠	تزداد همته ونشاطه عند تحقيق النجاح
	متوسط ٣,٠ ـ ٦,٠	يستطيع استغلال النجاح
	متشائم : < ٣,٠	يشعر بفتور الهمة عند تحقيق النجاح

النتيجة	القيمة	التفسير
الأحداث الجيدة المعممة	متفائل : > ٦,٠	يعمم النجاح على نطاق واسع
	متوسط : ٣,٠ - ٦,٠	
	متشائم : > ٣,٠	يتبخر النجاح
الأحداث الشخصية الجيدة	متفائل : > ٦,٠	يزهو بنجاحه
	متوسط : ٣,٠ - ٦,٠	يسعد بنجاحه بشكل معتدل
	متشائم : < ٣,٠	يقاوم الشعور بالاستحقاق
الأحداث السيئة التى تثير الشعور بالعجز	متفائل : < ٣,٠	مرن ونشط
	متوسط : ٣,٠ - ٨,٠	
	متشائم : > ٨,٠	وهن ومهول للأمور
إجمالى الأحداث السيئة	متفائل :<٦,٢٥	شبه مقاوم للاكتئاب
	متوسط : ٦,٢٥-٨,١٠	يشعر أحياناً بالاكتئاب
	متشائم : > ٨,١٠	الأكثر عرضة للاكتئاب
إجمالى الأحداث الجيدة	متفائل : > ١٥,٢٧	نشط ومؤهل للنجاح
	متوسط: ١٢,٨٤-١٥,٢٧	
	متشائم : < ١٢,٨٤	سلبى ومؤهل للفشل

ومتوسط **إجمالى الأحداث الجيدة** للإناث والذكور هو ١٣,٨ (كلما زاد كان الطفل أكثر تفاؤلاً) . وإن قل **إجمالى الأحداث الجيدة** لنقطتين على الأقل فهذا إشارة إلى أن الطفل شديد التشاؤم . وتعتبر النتيجة المتفائلة للأحداث الجيدة إشارة إلى أن الطفل ينشط بالفوز بالفعل ويشعر باستحقاقه للنجاح .

أما متوسط كل بعد من أبعاد الأحداث الجيدة منفرداً (**الأحداث الجيدة الدائمة والمعممة والشخصية**) فيصل إلى ٤,٦ للإناث والذكور ، فإن قل

عن ٤,٠ نقطة فهو إشارة إلى شدة التشاؤم . ويعد ارتفاع نتيجة **الأحداث الجيدة الدائمة** إشارة إلى أن الطفل سوف يستثمر نجاحه ليحقق المزيد من النجاحات . أما النتيجة المتشائمة فهى إشارة إلى أن الطفل لن يستغل ما حققه من نجاح أى أن النجاح لن يحقق المزيد من النجاح . وتشير النتيجة المتفائلة **للأحداث الجيدة** المعممة إلى تعميم النجاح ، أى أن الطفل الذى تكون علاقته جيدة بأصدقائه يتحسن مستواه فى الدراسة أيضاً . أما النتيجة المتشائمة **للأحداث الجيدة المعممة** فهى على العكس ، تشير إلى أن الطفل لا يستفيد من النجاح الذى يحققه فى أحد المجالات الأخرى . وتشير النتائج المتفائلة **للأحداث الشخصية الجيدة** إلى أن الطفل يكون مؤهلاً للنجاح ويشعر بارتفاع قيمته الذاتية . أما النتائج المتشائمة **للأحداث الشخصية الجيدة** فتشير إلى إصابة الطفل بصعوبات على مستوى الاعتزاز بالذات ومن ثم ينظر إلى النجاح الذى حققه على أنه وليد الصدفة أو مجرد ضربة حظ .

والجدولان الثانى والثالث يلخصان معنى نتائج الأطفال .

وأسوأ عاقبة للتشاؤم على طفلك هو الاكتئاب حيث يكون الطفل المتشائم معرضاً للإصابة بالاكتئاب بدرجة تفوق الطفل المتفائل . ولقد كانت هذه هى النتيجة الأساسية لدراستنا التى امتدت على مدى خمس سنوات على خمسمائة طفل فى إطار " دراسة " بن - برينستون " الممتدة عن الاكتئاب لدى الأطفال " . وقد كان هدفنا الأساسى هو الكشف عن الأطفال الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب . وكان كل الأطفال فى الصف الثالث عند بدء الدراسة ، ثم تواصل الكشف عليهم بشكل دورى كل ستة أشهر منذ ذلك الحين ، وعلى مدى خمس سنوات ، حيث تم قياس مستوى التفاؤل لديهم عن طريق الاستبيان الخاص بالطراز السلوكى للأطفال والتعرف على أهم الأحداث التى وقعت فى حياتهم ودرجة شعبية كل منهم ومستواهم الدراسى وميلهم إلى الشعور بالعجز فى المواقف الدراسية والاجتماعية من بين العديد من المتغيرات الأخرى . ولكن بقى هدفنا الأهم : قياس مستوى الاكتئاب لكل طفل كل ستة أشهر .

الجدول ٣ : الصبية

النتيجة	القيمة	التفسير
الأحداث السيئة الدائمة	متفائل : <١,٥	طفل مرن ينهض لمواجهة الفشل
	متوسط : ١,٥-٤,٠	يشعر بأنه مثبط مؤقتاً
	متشائم : >٤,٠	ينهار بعد أى فشل ، طفل ضعيف
الأحداث السيئة المعممة	متفائل : <١,٥	لا يعمم الفشل
	متوسط : ١,٥-٤,٠	
	متشائم : >٤,٠	يشعر بالعجز بشكل عام ويهول الأمور
الأحداث السيئة الشخصية	متفائل : <١,٥	يلقى باللوم على الآخرين ويتمتع بدرجة عالية من الاعتزاز بالذات
	متوسط: ١,٥-٤,٠	
	متشائم: >٤,٠	يلوم نفسه ويشعر بالذنب ويعانى من تدنى الاعتزاز بالذات
الأحداث الجيدة الدائمة	متفائل : >٦,٠	تزداد همته ونشاطه عند تحقيق النجاح
	متوسط : ٣,٠-٦,٠	يستطيع استغلال النجاح
	متشائم : <٣,٠	يشعر بالإحباط عند تحقيق النجاح
الأحداث الجيدة المعممة	متفائل : >٦,٠	يعمم النجاح على نطاق واسع
	متوسط : ٣,٠-٦,٠	
	متشائم : < ٣,٠	يتبخر النجاح

النتيجة	القيمة	التفسير
الأحداث الشخصية الجيدة	متفائل :>٦,٠	يزهو بنجاحه
	متوسط : ٣,٠-٦,٠	يسعد بنجاحه بشكل معتدل
	متشائم :<٣,٠	يقاوم الشعور بالاستحقاق
الأحداث السيئة التى تثير الشعور بالعجز	متفائل : <٣,٠	مرن ونشط
	متوسط : ٣,٠-٨,٠	
	متشائم :> ٨,٠	وهن ومهول للأمور
إجمالى الأحداث السيئة	متفائل:< ٧,٢٦	شبه مقاوم للاكتئاب
	متوسط: ٧,٢٦-١٠,٠	يشعر أحيانا بالاكتئاب
	متشائم :>١٠,٠	الأكثر عرضة للاكتئاب
إجمالى الأحداث الجيدة	متفائل :>١٥,٠	نشط ومؤهل للنجاح
	متوسط: ١٢,٥- ١٥,٠	
	متشائم :<١٢,٥	سلبى ومؤهل للفشل

ولأن الاكتئاب أمر تراكمى (أى أنه يتزايد ويتطور مع مرور الوقت) وممتد (أى أنه يقيس نفس الطفل بشكل متكرر) ، فإن الدراسة من مثل هذا النوع تتفرد بقدرتها على الكشف عن عوامل الاكتئاب . فعلى سبيل المثال لاحظ المحققون أن الطفل المكتئب يكون عادة طفلاً لا يتمتع بالشعبية وسط باقى الأطفال . لذا فقد ظهرت نظرية تقول إن الافتقار إلى الشعبية يجعل الطفل عرضة للاكتئاب ، إلا إنها مجرد نظرية لأنها قائمة على مجرد علاقة متبادلة أى تكرر الارتباط بين الافتقار إلى الشعبية والاكتئاب . ومن المحتمل أن يكون الاكتئاب هو الذى يقف وراء الافتقار إلى الشعبية (فالبؤس يحب الصحبة ولكن الصحبة لا تحب البؤس) وليس العكس . بل إنه من المحتمل أيضاً أن يكون

هناك عوامل أخرى (وهى التى يطلق عليها اسم " المتغير الثالث ") مثل الحصول على درجات ضعيفة ، تقف وراء الاكتئاب وانعدام الشعبية .

ولكن الدراسة الممتدة المستقبلية التطلع تحل اللغز ، إذ يكشف أحد الأمثلة الافتراضية كيف أنه من بين الخمسمائة طفل الذين بدءوا الدراسة فى الصف الثالث ، أصيب خمسة وعشرون منهم بالاكتئاب مع بداية دراستهم فى الصف الرابع . فكيف يختلف هؤلاء الأطفال عن باقى الأطفال الذين يصل عددهم إلى أربعمائة وخمسة وسبعين طفلاً ممن لم يصابوا بالاكتئاب ؟ ربما يكون انعدام شعبيتهم فى الصف الثالث هو ما سبب لهم الاكتئاب . ولو كان الأمر كذلك ، لكانت شعبية هؤلاء الأطفال الخمسة وعشرين قد اكتسبت المزيد من التراجع فى الصف الثالث فى المتوسط عن باقى الأطفال . وقد بدا الأمر كذلك بالفعل . فيبدو إلى الآن أن انعدام الشعبية يسبب الاكتئاب .

ولكن انتظر . ربما كان هؤلاء الأطفال مفتقرين للشعبية فى الصف الثالث لأنهم كانوا مصابين بالاكتئاب بالفعل . فعندما تفحصنا الأمر عن كثب ، وجدنا أنه من بين الخمسة وعشرين طالباً كان عشرة بالفعل مصابين بالاكتئاب فى بداية الدراسة فى الصف الثالث وقد كانوا منعدمى الشعبية أيضاً فى بداية الصف الثالث . أما الخمسة عشر طفلاً الذين أصيبوا بالاكتئاب فى وقت لاحق فإنهم لم يكونوا مصابين بالاكتئاب مع بداية الصف الثالث ، كما أنهم كانوا يتمتعون بالشعبية بين أقرانهم . وهذا يعنى أن الافتقار إلى الشعبية لا يجعل الطفل عرضة للاكتئاب وإنما هو فقط علاقة متبادلة أو فقط " أعراض " للاكتئاب . وعند الجمع بين هذا المنطق ذاته والإجراءات الإحصائية الموثقة يمكن الكشف عن تأثير بعض العوامل المحتملة الأخرى على الإصابة بالاكتئاب مثل التشاؤم ، وشجار الأهل ، والميل إلى الشعور بالعجز ، والحصول على درجات سيئة فى الدراسة ، وعما إذا كانت هذه العوامل تسهم فى الإصابة بالاكتئاب أم أنها مجرد أعراض تصاحب الاكتئاب .

هذا يعنى أننا بعد وضع إصابة الطفل بالاكتئاب فى وقت مبكر فى الاعتبار ثم ملاحظة ومراقبة تطور حالة الاكتئاب لديه على مدى خمس سنوات ، تمكنا من التمييز بين عوامل الخطورة التى تسبب الاكتئاب والأعراض المصاحبة للاكتئاب . ومن بين الأسباب المحتملة توصلنا إلى اثنين من الأسباب أولهما :

أحداث الحياة السيئة مثل شجار الأهل أو موت الحيوان الأليف أو مرض أحد الأشقاء ، وجميعها عوامل تزيد من احتمال إصابة الطفل بالاكتئاب . ويصح هذا الأمر بدرجة أكبر عندما يكون الطفل فى الصف الثالث أو الرابع . والسبب الثانى هو التشاؤم . فالطفل الذى يؤمن بأن الأحداث السيئة دائمة وعامة وشخصية وأن الأحداث الجيدة مؤقتة ومتغيرة وخارجية يكون أكثر عرضة للاكتئاب . ويصح هذا بدرجة أكبر على أطفال الصف الخامس أو السادس . فإن هذا التغير العمرى الذى ينتقل من التركيز على أهمية وقوع الأحداث السيئة فى سن مبكرة إلى الدور المهم الذى يلعبه التشاؤم فى الإصابة بالاكتئاب فى سن أكبر يعكس على الأرجح زيادة أهمية الطريقة التي يفسر بها الطفل الأحداث مع النضج . فكلما نضجنا . زاد الاكتئاب رسوخاً وتمكناً من عقولنا وليس من العالم من حولنا .

لذا فقد خلصنا إلى أن التشاؤم يجعل الطفل عرضة للاكتئاب . وبمجرد أن يستقر الاكتئاب ، يكون أكثر العوامل خطورة للإصابة بالاكتئاب هو الاكتئاب السابق . فإنها دائرة مفرغة ، وهكذا يتفاعل الطفل مع كل فشل بالسقوط ثانية فى هوة الاكتئاب .

كيف يظهر الاكتئاب على الطفل ؟ وكيف تعرف ما إذا كان طفلك مصاباً بالاكتئاب ؟

قيّم الاكتئاب لدى طفلك

باستثناء الخضوع لتشخيص دقيق بواسطة إخصائى أو محلل نفسى ، ليست هناك طريقة جازمة تماماً يمكن أن تثبت أن الطفل مصاب بالاكتئاب . ولكن يمكنك أن تحصل على تقييم مبدئى جيد من خلال مطالبة طفلك بالإجابة عن الاستبيان الذى أعدته الدكتورة " ميرنا وايزمان " والدكتورة " هيلين أورفاشيل " من خلال عملهما فى دراسات علم الأوبئة فى " المعهد القومى للصحة العقلية " . ويطلق على هذا الاستبيان اسم اختبار مركز دراسات علم الأوبئة عن الطفل المكتئب . ولكن يجب ألا تثقل على طفلك بمطالبته بالإجابة عن الاستبيانين

(استبيان التفاؤل والتشاؤم) واستبيان الاكتئاب فى نفس اليوم . وإنما عليك أن تنتظر ليوم واحد على الأقل ثم قدم له الاستبيان الثانى :

كنت أقرأ كتاباً عن مشاعر الأطفال فأخذت أتساءل عن شعورك مؤخراً . وأحياناً قد يصعب على الأطفال إيجاد الكلمات التى يعبرون بها عن حالتهم النفسية . فإليك استجواباً سوف يساعدك عن التعبير عن مشاعرك بطرق مختلفة . ولكل عبارة أربعة اختيارات . وكل ما عليك هو أن تقرأ كل عبارة وتتخير الأكثر وصفاً لمشاعرك أو طريقة تصرفك على مدى الأسبوع الماضى . وليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة لأنه ليس اختباراً . فقط تخير الإجابة الأكثر وصفاً لحالتك .

أما حصر النتائج فهو بسيط للغاية . فكل إجابة بـ " كلا مطلقاً " تساوى صفراً ، وكل إجابة بـ " قليلاً " تساوى ١ ، وكل إجابة بـ " إلى حد ما " تساوى اثنين ، وكل إجابة بـ " كثيراً " تساوى ثلاثة . فقط اجمع كل الأرقام . وإن تخير طفلك عبارتين للإجابة عن نفس السؤال ، امنحه النتيجة الأعلى .

فإن جاءت نتيجة طفلك بين صفر إلى ٩ درجات فهذا يعنى أنه ليس مكتئبا على الأرجح . أما إن تراوحت بين ١٠ إلى ١٥ درجة فهذا يعنى أنه ربما يكون مصاباً باكتئاب بسيط . وإن تراوحت بين ١٦ إلى ٢٤ درجة فهذا يعنى أنه متوسط الاكتئاب . أما إن جاءت أعلى من ٢٤ درجة فهذا يعنى أنه مصاب باكتئاب شديد .

وهناك توضيح مهم يجدر الإشارة إليه فى هذا الصدد وهو أنه ليس هناك تشخيص يضاهى التشخيص المهنى المتخصص . وهناك ثلاثة أخطاء تشوب مثل هذه الاختبارات ويجب أن تنتبه إليها . أولاً : هناك العديد من الأطفال الذين يسعون لإخفاء الأعراض الحقيقية التى يشعرون بها وخاصة عن الأهل . لذا فإن القليل من الأطفال الذين تقل نتائجهم عن ١٠ درجات هم الذين قد يكونون مصابين بالاكتئاب بالفعل . ثانياً : قد يكون بعض الأطفال من أصحاب النتائج المرتفعة مصابين بمشاكل أخرى غير الاكتئاب وقد تكون هذه المشاكل هى المسئولة عن هذه النتائج المرتفعة . ثالثاً : قد تكون نتيجة الطفل مرتفعة فى يوم بعينه دون غيره نظراً لسوء حالته المزاجية فى الوقت الذى لم يكن شعوره كذلك

سواء فى اليوم السابق ولن يكون كذلك فى اليوم التالى . فإن جاءت نتيجة طفلك أعلى من ١٥ درجة ، انتظر قليلا لمدة أسبوع ثم كرر الاختبار ثانية .

على مدى الأسبوع الماضى

١. أصبحت الأشياء التى لا تثير حنقى فى العادة ، تضايقنى .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

٢. لم تكن لدى رغبة فى تناول الطعام . لم أكن أشعر بالجوع .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

٣. لم أكن قادراً على الشعور بالسعادة حتى عندما كان الأهل والأصدقاء يسعون لمساعدتى على كسر هذه الحالة من الملل

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

٤. لقد كنت أشعر بأننى لست فى حالة جيدة مثل باقى الأطفال

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

٥. لقد كنت أشعر بأنه لم يكن بوسعى التركيز فيما كنت أقوم به .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

٦. لقد كنت أشعر بالإحباط .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

٧- لقد كنت أشعر بأننى شديد الإجهاد وغير قادر على إنجاز الأشياء .
كلا مطلقاً ـــ قليلاً ـــ إلى حد ما ـــ كثيراً ـــ

٨- لقد كنت أشعر بأن هناك شيئاً سيئاً بصدد الوقوع .
كلا مطلقاً ـــ قليلاً ـــ إلى حد ما ـــ كثيراً ـــ

٩- لقد كنت أشعر بأن الأشياء التى قمت بها فى السابق عديمة الجدوى .
كلا مطلقاً ـــ قليلاً ـــ إلى حد ما ـــ كثيراً ـــ

١٠- لقد كنت أشعر بالذعر .
كلا مطلقاً ـــ قليلاً ـــ إلى حد ما ـــ كثيراً ـــ

١١- لم أنعم بنوم جيد كعادتى .
كلا مطلقاً ـــ قليلاً ـــ إلى حد ما ـــ كثيراً ـــ

١٢- لم أكن سعيداً .
كلا مطلقاً ـــ قليلاً ـــ إلى حد ما ـــ كثيراً ـــ

١٣- كنت أكثر هدوءاً عن المعتاد .
كلا مطلقاً ـــ قليلاً ـــ إلى حد ما ـــ كثيراً ـــ

١٤- لقد كنت أشعر بالوحدة كما لو لم يكن لدى أصدقاء .
كلا مطلقاً ـــ قليلاً ـــ إلى حد ما ـــ كثيراً ـــ

١٥. لقد كنت أشعر بأن الأطفال الذين أعرفهم كانوا غير ودودين وأنه لم تكن لديهم رغبة فى التعامل معى .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

١٦. لم أقض وقتاً جيدا .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

١٧. لقد كنت أشعر برغبة فى البكاء .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

١٨. لقد كنت أشعر بالحزن .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

١٩. لقد كنت أشعر بأننى غبر محبوب من قبل الآخرين .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

٢٠. لقد كنت أشعر بصعوبة فى المبادرة بعمل الأشياء .

كلا مطلقاً ـــــ قليلاً ـــــ إلى حد ما ـــــ كثيراً ـــــ

فإن سجل طفلك نتيجة أعلى من ١٥ على مدار أسبوعين يجب أن تسعى لطلب الاستشارة المتخصصة . وإن جاءت نتيجته أعلى من ٩ درجات وكان دائم التحدث عن الانتحار ، يجب فى هذه الحالة أيضاً أن تبادر بطلب الاستشارة الطبية . وأفضل من يمكن أن تلجأ إليه فى هذه الحالة هو " إخصائى الإدراك " أو " السلوك الإدراكى " . فابحث فى دليل الهاتف عن " طبيب " أو " إخصائى

نفسى " أو استشر طبيب الأطفال لكى يدلك على الطبيب المناسب . إن عجزت عن العثور على إخصائى إدراك أو معالج سلوكى للطفل (سوف تكتشف مدى أهمية ذلك فى الفصول ١٠ إلى ١٣) ، فأرسل إلى هيئة علم النفس على العنوان التالى : ٣٨١٥ Walnut Street, University Of Pennsylvania, Philadel- Phia, Pennsylvania١٩١٠٤ ، أو اكتب إلى " برنامج العلاج الإدراكى للاكتئاب " على عنوان : The National Institute Of Mental Health, ٥٦٠٠ Fishers lane, Rockville , Maryland ٢٠٨٥٧ . وإذا كنت بحاجة إلى استشارة سريعة أرسل لى بريدا إلكترونيا على العنوان التالى : "seligman @ cattel . psych . upenn . edu " . وسوف أسعى بشكل أو بآخر إلى محاولة تزويدك باسم معالج نفسى متخصص بالقرب منك . أما بالنسبة للآباء والمعلمين والمدارس التى ترغب فى الحصول على معلومات تفوق ما يحتويه هذا الكتاب فنحن ننظم ندوات تدريبية فى جامعة بنسلفانيا تقدم إشرافاً مكثفاً عن كيفية تعليم تقنيات التفاؤل . ويمكنك أن تراسلنى عن طريق البريد العادى أو الإلكترونى على العناوين السابقة للحصول على مزيد من المعلومات .

وهذا الاستبيان يكشف لك عن مظاهر الاكتئاب لدى الطفل كما يقيس حدة كل مجموعة من المجموعات الأربع التى تشكل مظاهر هذا الاكتئاب . المجموعة الأولى من الأعراض تتألف من تغير فى **طريقة تفكير** الطفل . فإن الطريقة التى يفكر بها الطفل عندما يصاب بالاكتئاب تختلف عن طريقة التفكير العادية . وعندما يكون مكتئباً فإنه يكون صورة قاتمة عن نفسه والعالم والمستقبل . وهو يرجع مستقبله البائس إلى افتقاره إلى القدرات " أنا لا أجيد عمل أى شيء ، ولذا فلن أحقق أى نجاح ولن يجدى معى أى شيء " . ويبدو أى فشل صغير بمثابة حاجز لا يمكن له تخطيه . فإنه يؤمن بأن أى شيء يلمسه سوف يتحول إلى رماد وسوف توحى له حالته العقلية بطوفان من الأسباب تفسر له النجاح فى صور فشل .

" جارى " فى الصف الثامن فى مدرسة " Eagle Rock" . وعادة ما يجد متعة فى الذهاب إلى المدرسة ويرى معلموه أنه يملك الكثير من الجرأة والشجاعة . ولكنه تغير مؤخراً وبدا وكأنه شخص آخر . فأصبح نادراً ما

يرفع يده ليجيب فى الفصل ، كما أصبح لا يؤدى واجباته المدرسية . وبعد المدرسة ـ بدلاً من أن يخرج مع أقرانه ـ أصبح يلزم غرفة نومه داخل البيت يستمع إلى أغنية "Guns N'Roses" إلى أن يجبره والداه على الانضمام إليهما فى العشاء . وعلى الرغم من إلحاح والديه لمعرفة ما به ، كان يصر على إنكار وجود أى خطأ .

ومنذ بضعة شهور ، تم اختيار لوحة كان قد رسمها " جارى " للمشاركة فى مسابقة على مستوى المدينة تحت إشراف هيئة فنية تدعى " آرت آليانس " . وعندما وصل " جارى " إلى المدرسة ، أخبرته السيدة " هيلبرت " ـ معلمة الرسم ـ أنه قد تم اختيار لوحته لتنافس فى المرحلة النهائية من المسابقة . وقد تم اختيار أربع لوحات فقط وسوف يطلب من كل طالب أن يشرح لوحته أمام الهيئة الفنية . وسوف يقوم بعدها أحد الفنانين المحليين المشهورين باختيار اللوحة الفائزة . وسوف يحصل الطالب الفائز على منحة دراسية فى الجامعة ويدرج اسمه فى برنامج خاص للتربية الفنية ضمن مجموعة قليلة العدد من الطلبة المتميزين على مستوى الولاية فى هذا المجال .

وتوقعت السيدة " هيلبرت " أن يطير " جارى " فرحاً بهذه الأنباء ، حيث كانت تعلم قدر الجهد الذى بذله فى هذه اللوحة وأن الفوز فى مسابقة كهذه يعنى له الكثير . ولكن الشيء الذى أثار دهشتها أن " جارى " ظل بارداً غير آبه .

السيدة " هيلبرت " : " مرحباً يا " جارى " ! تعال هنا لدقيقة ، أنا أحمل لك أخباراً عظيمة " .

"جاري" : " حقاً ! ماذا ؟ " .

السيدة " هيلبرت " : " يبدو أنك فى طريقك إلى النجومية . احذر من منافسة آندى وارول ! " .

" جارى " : " ماذا تقصدين ؟ "

السيدة " هيلبرت " : " اللوحة التى كنت قد اشتركت بها فى المسابقة وصلت إلى النهائى . سوف تذهب أنت والمتسابقون الثلاثة الآخرون الفائزون لكى تشرح لوحتك أمام الهيئة الفنية ثم يقوم بعدها أحد الفنانين المحليين المشهورين باختيار اللوحة الفائزة . سوف تحصل ـ أقصد أنت تحديداً يا " جارى " ـ على منحة دراسية وسوف تحظى بالمشاركة فى البرنامج الفنى لحاكم الولاية الذى سيبدأ هذا الخريف " .

" جارى " : " حقاً ؟ لا يمكن أن يحدث هذا . لقد بدت لوحتى وكأنها لوحة لطفل فى الصف الثالث ، إن أى طالب فى الصف الثالث يمكن أن يرسمها . وعلى أية حال ، فأنا لا أود المشاركة " .

السيدة " هيلبرت " : " ماذا تقول ؟ لقد بذلت جهداً مضنياً فى إعداد هذه اللوحة . أعرف أن هذا يعنى لك الكثير . ما الأمر يا " جارى " ؟ " .

" جارى " : " لا شيء ، أنا أعلم أننى لن أفوز ، فلماذا إذن أكبد نفسى كل هذا العناء ؟ وعلى أية حال ، لا يهم . لقد كانت مسابقة غبية " .

السيدة " هيلبرت " : يجب أن أعترف بأننى مندهشة . تبدو وكأنك شخص آخر . أنا لا أفهم ، ماذا بك ؟ " .

جارى : " لا شيء يا سيدة " هيلبرت " . أنا فقط لا أريد أن أضيع وقتى . هذه اللوحة لم تكن جيدة ولا أعرف كيف حققت تلك النتيجة . وأنا واثق من أنها لن تحقق شيئاً . لابد أننى كنت واهماً . وعلى أية حال فأنا لن أتحدث عنها أمام جمع من الناس . فليس لدى ما أقوله . وسوف ينتهى بى

المآل بأن أبدو غبيا أمام الجميع " .

السيدة " هيلبرت " : " " جارى " ، ما بك ؟ كلانا يعلم أن اللوحة جميلة بالفعل . أنت فنان حقيقى . إنها ليست المرة الأولى التى تفوز فيها بجائزة على أعمالك . ماذا عن الجائزة التى فزت بها عن اللوحة الزيتية التى رسمتها ؟ هل كان ذلك حظاً أيضاً ؟ " .

" جارى " : " لقد ساعدنى الكثير من الأشخاص فى إعداد هذه اللوحة ، لهذا فزت ، ليس لأننى فعلت شيئاً " .

السيدة " هيلبرت " : " تمهل . دعنى أكمل حديثى . أنا لم أرك من قبل تحط من قدر نفسك بهذا الشكل . إننى أتفهم أنك تشعر بشيء من العصبية والتوتر ، لأنك سوف تتحدث عن عملك . ولو كنت مكانك لشعرت بذلك أيضاً . ولكن يمكننا أن نتدرب معاً . بل إنه يمكنك أن تقدم العرض أمام زملائك فى الفصل حتى تتسنى لك فرصة التدرب على الحديث قبل مواجهة جمع غفير من الناس . ما رأيك فى أن نلتقى بعد انتهاء اليوم الدراسى لكى نخطط لذلك ؟ " .

" جارى " : " هذا لطف منك وأنا أقدره ، ولكننى لا أريد أن أفعل ذلك يا سيدة " هيلبرت " . سوف أتعثر فى حديثى ، فلننس الأمر " .

السيدة " هيلبرت " : " مهلاً يا " جارى " . لقد سمعتك من قبل وأنت تتحدث على الملأ . إنك لم تتعثر عندما شاركت فى مسرحية **الملك وأنا** . بل إنك غنيت أجزاء منها . ولقد بهرت الجميع بأدائك " .

" جارى " : " هذا ليس مقياساً . إن أى شخص كان يمكن أن يحل محلى فى هذا الدور . وعلى أية حال ، أنا

أذكر أن السيد " دافيكو " أخبرني بأنني في بعض الأحيان لم أكن متوافقاً مع اللحن . لننس هذا الأمر ، حسناً ؟ " .

فبغض النظر عن كم النجاحات التي ساقتها السيدة " هيلبرت " ، كان " جاري " يسعى للتنصل منها ويفسرها على أنها فشل . ولم يكن " جاري " بذلك يسعى لأن يبدو متواضعاً أو خجولاً ولا أن ينخرط في الشكوى . ففي هذا الوقت ، كان " جاري " يؤمن بالفعل أنه لن يجدي أي شيء لأنه لا يملك أية موهبة . فهذا هو أسلوب التفكير المثالي للطفل المتشائم . ويكمن الطراز البياني التشاؤمي في قلب هذه النوعية من التفكير . وتنبع تلك النظرة السوداء للمستقبل والذات والعالم من رؤية أسباب الأحداث السيئة على أنها أسباب دائمة ومعممة وشخصية وأسباب الأحداث الجيدة بوصفها على النقيض تماماً .

كانت " إيشا " ـ فتاة في الصف السادس ـ مصابة بالاكتئاب . وفي أحد الأسابيع حصلت على درجة " B-minus " في اختبار العلوم . وكانت هذه الدرجة بالنسبة لها درجة عظيمة ، حيث كانت ترسب عادة في اختبارات العلوم أو تنجح بالكاد . وعندما دخلت " إيشا " حصة التربية الرياضية هنأها المعلم على النتيجة قائلاً : " مرحى يا " إيشا " لقد سمعت أنك قد أبليت بلاءً حسناً هذا الأسبوع في اختبار العلوم . لقد أخبرني السيد " ميزيل " أنه فخور بك بحق . صفي لي شعورك " .

كانت " إيشا " تجسيداً لحالة الاكتئاب ولذلك فقد كانت عاجزة عن إدراك هذا النجاح . فتلك الدرجة التي حصلت عليها ـ بدلاً من أن تنظر إليها بوصفها تحسناً ـ كانت بالنسبة لها علامة على الفشل . " كلا لم أكن جيدة . أنا لا أدري ما يتحدث عنه . لقد حصلت " شوانا " على درجة ممتاز في نفس الاختبار ، وهذه هي الدرجة الجيدة . أما بالنسبة لي فأنا أعجز دائماً عن فهم مسائل العلوم . وأعجز دائماً عن حفظ كل هذه الأرقام والكلمات في عقلي . عندما أشرع في حل إحدى المسائل ، أشعر بأن رأسي فارغ تماماً . يجب أن أقر بالواقع ، أنا فتاة غبية لا تصلح للدراسة " .

وبينما تتمثل مجموعة الأعراض الأولى للاكتئاب فى التغير فى طريقة تفكير الطفل ، فإن مجموعة الأعراض الثانية هى تغير الحالة النفسية . فعندما يكون الطفل مكتئباً ، يشعر بأنه فى حالة مزرية ، حيث يكون حزيناً وفاتر الهمة ويائساً . وقد ينخرط فى نوبات بكاء أو حتى يتخطى هذه المرحلة . وتتحول الأنشطة المتعة إلى مجرد مضيعة للوقت . وفى هذا الحالة يفقد الطفل قدرته على الضحك بشكل نهائى وتجده نادراً ما يبتسم .

فى أسوا أيامها ، ترفض " إيشا " الخروج من غرفتها . فقد تبقى لساعات ممتدة فى فراشها تتقلب ببطء من جانب إلى آخر وهى تحتضن دميتها المفضلة بين ذراعيها .

وليس الحزن هو العرض المزاجى الوحيد للاكتئاب عند الأطفال . فهناك أيضاً القلق وحدة الطبع الذى يمكن أن ينعكس فى شكل سلوك سيئ والذى كثيراً ما يصاحب حالة الاكتئاب .

" جوسلين " فتاة فى الثالثة عشرة من عمرها ، وهى تعانى من نوبات اكتئاب منذ أن كانت فى الحادية عشرة من عمرها . مع زيادة حالة الاكتئاب لديها ، يصبح وجودها مثيراً للقلاقل بشكل متزايد . فالطفل " المفعم بالنشاط " مثل " جوسلين " ـ يكون فى أفضل الأحوال صعب الإرضاء ودائم الشكوى وعدوانياً إلى الحد الذى يستحيل معه تهدئته ومواساته عندما يكون مكتئباً . وعلى عكس " إيشا " ، فإن " جوسلين " عندما تصاب بالاكتئاب تسعى لإثارة الشجار والتعدى على الغير . وتعتبر كل ما يقال لها خطأ . أما عندما تكون فى أسوأ حالات الألم فإنها تتهيج بوحشية حتى أدرك كل أفراد أسرتها وأصدقائها وزملائها أنه من الأفضل فى هذه الحالة تجنبها تماماً .

أما بالنسبة لـ " تورى " فإن مشاعر القلق وليس التهيج تكون هى السمة الملازمة للحزن . فأصبحت المواقف التى لا تثير شعوره بالقلق فى العادة تثير مخاوفه إلى حد الذعر . فعندما يكون مكتئباً ، يخيم عليه قلق بالغ يدفعه إلى

التفكير بأن هناك شخصاً ما سوف يؤذى والديه . ويتمكن هذا الشعور منه ويعجز عن التغلب عليه . فإن حدث وخرج والداه فى المساء ، يجد نفسه عاجزا عن الاستسلام للنوم إلى أن يسمع صوت الباب الأمامى وهو يُفتح دليلاً على عودتهما إلى المنزل . أما الأسوأ من ذلك فهو أنه كان يشعر بالذعر ليلاً من النوافذ . فقد كان على يقين بأنه إن نظر من النافذة سوف يجد وجهاً فى انتظاره يحدق إليه . ولكى يتجنب هذه الوجوه كان " تورى " يحبس نفسه فى غرفة العائلة بحيث يبقى بعيداً عن أية نوافذ . وكان يبقى بلا حراك وعيناه مثبتتان على شاشة التلفاز بدون أن يحركها يمنة أو يسرة . وإن شعر بأنه بحاجة إلى الذهاب إلى غرفة أخرى ، كان يفكر أولاً فى الطريق الذى سيسلكه بحيث يمر بأقل عدد ممكن من النوافذ ثم يمر وهو ناكس الرأس وقلبه على وشك الانفجار .

المجموعة الثالثة من أعراض اكتئاب الأطفال تتألف من ثلاثة أنواع من **السلوكيات** : السلبية والتردد والرغبة فى الانتحار . فالطفل المكتئب يعجز عادة عن الشروع فى أداء أية مهمة باستثناء المهام الروتينية العادية كما أنه يستسلم بمنتهى البساطة أمام أية صعوبات تواجهه .

كان " كارمن " يسعى لكسب مبلغ إضافى من المال بالعمل فى توزيع الصحف . وعمل فى هذه المهنة لمدة عام كامل وبدت مريحة بلا متاعب . وكان يعرف كل زبون من زبائنه بشكل شخصى ، كما كان يعرف أفضل الأوقات لتوصيل الجريدة لكل منهم وكان يجد متعة كبيرة فى تحمل مسئولية العمل . ولكنه عندما كان يصاب الاكتئاب ، كان يشرع فى الإحساس بوطأة العمل ، حتى الأعمال الأساسية البسيطة كانت تبدو ثقيلة عليه . يوضح لنا " كارمن " الشعور الذى يعتريه :

" إنه ضرب من الجنون . أعنى أن توزيع الصحف عمل بسيط غير معقد . وأنا لا أقصد شيئاً سيئاً وإنما أعنى أن تسيطر على كل شيء وأن تتسم بالحرص فحسب ، أى أنه ليست هناك صعوبات أو مشقة . وعندما أكون على ما يرام ، يمضى كل شيء على ما يرام . فأنا أضع الصحف

وأطويها ثم أذهب فى جولتى اليومية لتوزيعها . ولقد بدأت أتعلق بهذه المهنة وأحبها . ناهيك عن أننى أحقق مكسباً جيداً . ولكن المشكلة تحدث عندما أصاب بالإحباط ، ففجأة ! يبدو كل شيء وكأنه ينهار ، مثلما حدث لى فى الشهر السابق ، فاذكر أنه فى يوم الإجازة الأسبوعى وهو اليوم الأكبر لتوزيع الصحف - ففى أيام العطلات يجب أن تستيقظ فى وقت مبكر عن أى يوم آخر لكى تذهب لإحضار الصحف فى وقت مبكر - استيقظت وأخذت أراقب ساعتى وأنا أفكر قائلاً : " هيا يا كارمن - يجب أن تنهض الآن . إن لم تنهض الآن وتذهب لإحضار الصحف ، سوف تفسد كل شيء " . ولكن أتدرى ماذا حدث ؟ لم أتمكن من النهوض وإنما بقيت قابعاً فى مكانى وقد سيطر على شعور عميق بكرهى الشديد لتوزيع الصحف .

وأخيراً جاءت أمي وأنهضتنى من الفراش . وأدركت على الفور أننى مصاب بالاكتئاب فعرضت على أن توصلنى بسيارتها لإحضار الصحف . حتى أنها عرضت أن تساعدنى فى تنظيمها . ولكننى لم أرد أن تساعدنى . حسناً . رغبت فى مساعدتها ولكننى فى نفس الوقت لم أرغب . أعلم أن هذا يبدو غريباً ، ولكن جزء منى رغب فى أن تصاحبنى بينما رفض الجزء الآخر وأخذ يشكو ويتذمر رغبة منه فى أن يبقى وحيداً . وعندما وصلت فى النهاية لإحضار الصحف وجدت صاحب العمل ثائراً ضدى بشدة لأننى تأخرت كثيراً . وبمجرد أن حصلت على الصحف ، كان كل ما استطعت أن أفعله هو أن أجلس هناك وأحملق فيها . فلم أتمكن حتى من رفعها ووضعها فوق العربة . وبدا لى وكأن كل طاقتى قد تبددت فى مجرد النهوض والذهاب إلى مكان العمل ، ولم تبق لدى طاقة لكى أؤدى الجزء التالى من المهمة . أنا أكره مثل هذه الحالات التى تنتابنى . إنها تثير فزعى " .

والطفل المكتئب لا يملك القدرة على اتخاذ قرار حيال الخيارات .

" جايسون " فى الحادية عشرة من عمره ويهوى جمع الطوابع . فلديه ثلاثة كتب مليئة بالطوابع البريدية من مختلف أنحاء العالم . ويعمل زوج والدته فى مكتب كبير ويطلب من كل مساعديه فى العمل أن يحتفظوا بأى

طابع غريب مثير للاهتمام لكى يعطيه لـ " جايسون " . وكمكافأة استثنائية خاصة اصطحبه زوج والدته إلى معرض للطوابع المحلية وطلب منه أن يتخير خمسة طوابع لكى يضيفها إلى مجموعته أملاً فى أن يبعث فى نفسه الشعور بالبهجة حيث كانت حالته سيئة على مدى الأسابيع الثلاثة السابقة . ووجد " جايسون " بالفعل الكثير من الطوابع التى أثارت إعجابه ولكنه بدا متردداً فى اختيار الطوابع التى تروق له . فأى طابع منها سوف يكون بمثابة إضافة عظيمة إلى مجموعته ولكنه فقط عجز عن اتخاذ القرار . وأخيراً اختار زوج والدته ثمانية طوابع وطلب منه أن يتخير خمسة طوابع من بينها . فأخذ " جايسون " يحملق فى كل طابع فى هدوء ثم تخير واحداً ثم عدل عن رأيه ، ثم تخير طابعاً آخر ثم عدل عن رأيه ، وبدا متحيراً فى اختيار الطابع المناسب . وقد بدا وكأنه يعتقد أن هناك خمسة طوابع فقط هى الصحيحة وعليه أن يتخيرها ، ولا يجب أن يخطئ . وحاول زوج والدته أن يساعده ويقنعه بأنه ليس هناك قرار خاطئ ولكن " جايسون " ظل عاجزاً عن الاختيار . وأخيراً ـ بعد أن فاض به الكيل ـ اشترى زوج والدته الطوابع الثمانية . فشعر " جايسون " بالحرج ودس الطوابع سريعاً فى جيبه .

وهناك العديد من الأطفال المصابين بالاكتئاب يفكرون فى الانتحار . " جيمس " فى الثانية عشرة من عمره كان يفكر فى قتل نفسه . وقد وصف مشاعره كالتالى :

" كنت أشعر بأننى فى حالة متدنية . وكانت كل الأشياء تبدو مفجعة بالنسبة لى . فقد هجرنا أبى منذ سنوات قليلة ومنذ ذلك الحين وأنا أشعر بأننى فى حالة مزرية . فقد كنت أشعر بأننى حزين وغاضب وامتزجت كل هذه المشاعر مع بعضها . ولمدة شهرين من مغادرة أبى لنا ، كانت الأمور حقاً سيئة . ولم أستطع أن أمنع نفسى من التفكير فيه . وعجزت عن تفسير وفهم تصرفه ، وكيف استطاع أن يهجرنا هكذا بهذه البساطة . أعنى أنه لم يكلف نفسه حتى عناء التمهيد لهذا الأمر أو إبلاغنا به . ففى هذا اليوم خرج كعادته ذاهباً إلى عمله تماماً مثل أى يوم آخر ولكن هذا اليوم كان

مختلفاً ، فلم يعد إلى البيت بعد ذلك مطلقاً . وكنت فى التاسعة من عمرى عندها وأتذكر هذه الليلة تماماً . إن أبى لم يكن أفضل أب فى العالم أو أى شيء من هذا القبيل . أعنى أننى كنت أعلم ذلك ، ولكننى لم أكن أتصور أن يرحل هكذا بهذه البساطة ولا يعد ثانية . وعلى أية حال . أتذكر أننى فى هذا اليوم كنت جالساً أشاهد التلفاز وظلت أمى تتردد على الغرفة وتنظر من النافذة إلى الطريق . وفعلت ذلك مئات المرات . وكان واضحاً أنها غاضبة ولكنها كانت هى وأبى قد دأبا على الشجار كثيراً مع بعضهما ، فتصورت أننا بصدد ثورة جديدة لدى عودة أبى إلى المنزل .

على أية حال ، سألتنى أمى عشرات المرات إن كان أبى قد اتصل وظللت أرد عليها بالنفى فى كل مرة . وأخيراً اتصلت به فى مقر عمله فأخبروها بأنه جاء فى الصباح واستقال من العمل ـ هكذا بمنتهى البساطة . وبعد ذلك ـ هرعت أمى إلى حجرة نومها وأخذت تصرخ وتسب وتلعن وتبكى فى آن واحد . فشعرت بخوف شديد وبأننى لا أريد أن أبرح مكانى ، ولكن خطر ببالى أنها ربما تكون قد أصيبت بمكروه أو شيء من هذا القبيل ، فهرعت إليها . كانت جالسة على الأرض وهى ممسكة بصندوق مجوهراتها وأخذت تردد : " لقد أخذ خاتم زواجى لقد أخذ خاتمى ، لقد أخذ خاتمى " ثم طلبت منى أن أذهب إلى فراشى .

وعلى أية حال ، انتظرت أمى بضعة أيام قليلة ثم أفهمتنى أن أبى قد هجرنا ورحل . وبعد ذلك بدأت الأمور بالفعل تسير على غير ما يرام . فبدأت أقع فى الكثير من المشاكل فى المدرسة وأبقى حتى وقت متأخر للغاية خارج المنزل . أعرف أننى كنت أثير قلق أمى ولكننى لم آبه لذلك . فقد كنت أكره التواجد فى هذا المنزل ، حيث كان كل ما فيه يذكرنى بأبى وكان تفكيرى فى أبى يشيع فى نفسى مشاعر سيئة . وللعلم فقد وقعت فى المزيد والمزيد من المشاكل مثل سرقة الأشياء والتشاجر مع باقى الأطفال . أما من داخلى فقد شعرت بأننى على وشك الانفجار ، وكنت أشعر بحزن ووحدة مطبقة وأشياء من هذا القبيل . وفى البداية بدأت أفكر فى الأشخاص الذين كنت أعرفهم وماتوا وما يمكن أن يكون قد حدث لهم ، ثم بدأت أفكر فى حالى أنا إن مت . وكنت كثيراً ما أجلس فى الفصل وأفكر فى طرق

للخلاص من حياتى ، مثل شنق نفسى أو إلقاء نفسي أمام مترو الأنفاق أو شراء مسدس وقتل نفسى به . أعلم أن هذا يبدو غريباً ولكننى كنت أحب أن أفكر بهذه الطريقة . فقد كان هذا يشعرنى بأننى فى حال أفضل قليلاً . وبعد فترة استحوذت على هذه الأفكار تماماً . فبغض النظر عن أى نشاط كنت أمارسه ، كنت أواصل تفكيرى فى طرق للتخلص من حياتى .

وكان الجميع يسألنى عن سر رغبتى فى التخلص من حياتى . وكان كل ما بوسعى أن أقوله هو أنه يبدو الطريقة الوحيدة للتخلص من المشاعر التى كانت تعترينى . ولم أكن أريد أن أؤذى أمى ولكننى كنت أعلم أننى يجب أن أتخلص من هذه المشاعر وأن الطريق الوحيد للتخلص منها هو التخلص من حياتى .

وعندما يفكر الطفل المصاب بالاكتئاب فى الانتحار ، يكون لديه بشكل عام دافعان . الدافع الأول : هو عدم قدرته على التحمل أى يتصور الطفل أنه لم يعد يحتمل هذه المشاعر وأنه يرغب فى وضع حد لها . والدافع الثانى : هو المناورة لكى يستعيد حب مفقود أو لكى ينتقم من أحد أو لكى يكون صاحب الكلمة العليا فى جدال ما . وعلى الرغم من تكرر التفكير فى الانتحار فإن الطفل المكتئب نادرا ما يقدم على الانتحار على عكس الطفل المراهق أو الشخص البالغ . وعلى الرغم من ذيوع حالات انتحار الأطفال فى وسائل الإعلام ، فإن عدد هذه الحالات يقل على الأرجح عن مائتى حالة انتحار سنوياً فى الأطفال تحت سن أربعة عشر عاماً فى الولايات المتحدة . وهذا أقل عشر مرات عن معدلات الانتحار بين البالغين والمراهقين . ولكن مع تزايد حالات الاكتئاب بين الأطفال ، من الممكن أن يرتفع هذا المعدل بشكل مطرد . وبينما يصاب الطفل بنفس أعراض الاكتئاب التى يصاب بها الكبار ، فإنه يبدو أن تطور حالة الاكتئاب يحول دون إقدام الأطفال على قتل أنفسهم .

المجموعة الرابعة والأخيرة من أعراض الاكتئاب لدى الأطفال تكون **بدنية** . حيث تتغير شهية الطفل إلى حد ما فى الكثير من الأحوال . فيشعر الكثير من الأطفال بعدم رغبة فى تناول الطعام ، بينما يشعر البعض الآخر برغبة ملحة فى تناول الطعام حتى أنهم يفرطون فى تناوله مع عدم شعورهم بالجوع . كما أن اضطرابات النوم تعتبر أيضاً من الأعراض الشائعة . فالطفل المكتئب قد يشرع فى

النوم لفترات أطول من المعتاد . فعلى سبيل المثال ، من الأمور الشائعة أن يستسلم الطفل المصاب بالاكتئاب إلى النوم من وقت عودته من المدرسة وحتى وقت العشاء . وفى بعض الأوقات الأخرى ، قد يجد الطفل صعوبة فى الاستسلام للنوم وخاصة إن كان الاكتئاب مصحوباً بشعور بالقلق . وتتفاقم الآلام والأوجاع الطبيعية التى تصيب كل الأطفال لدى الطفل المكتئب . فالطفل المكتئب قد يكثر الشكوى من آلام فى المعدة ومن الصداع وقد يرتاد العيادة الطبية المدرسية أكثر من المعتاد بالنسبة له .

لديك الآن القدرة على قياس مستوى التفاؤل لدى طفلك وتعلمت كيف يمكنك التعرف على أوجه الاكتئاب لديه . والتشاؤم ـ كما رأينا ـ يضع الطفل تحت تهديد الإصابة بالاكتئاب حتى وإن لم يكن مصاباً به الآن . وأعراض الاكتئاب فى حد ذاتها تجعل الطفل أكثر عرضة للمزيد والمزيد من الاكتئاب . ولكن ما هو سبب إصابة الطفل بالتشاؤم ؟ سوف تجد الإجابة عن هذا السؤال فى الفصل التالى . وفى دراستنا ، يمثل اكتشاف مصادر التشاؤم مفتاحاً مفيداً لما يمكن أن يقوم به الأهل والمعلمون لتغيير تشاؤم الطفل إلى تفاؤل .

٨

جذور التفاؤل

يعقد مؤتمر قومى فى " توينسبرج " فى " أوهايو " فى أغسطس من كل عام ، حيث يحضر خمسة آلاف زوج من التوائم (وعدد قليل من التوائم الثلاثية) للاحتفال بالمزايا الخاصة التى يتمتعون بها كتوائم . ومن بين هذا المزايا هناك ميزة لا تفيد التوائم أنفسهم وإنما تفيد العلم . فدراسة التوائم تقدم للعلماء فرصة فريدة للدراسة الدقيقة لتأثير الجينات فى مقابل تأثير التجربة (أى الطبيعة فى مقابل الاكتساب) فى تشكيل الشخصية .

جينات التفاؤل

يميل الآباء العدوانيون إلى إنجاب أطفال عدوانيين ، والآباء الموسيقيون إلى إنجاب أطفال موسيقيين ، والآباء من مدمنى الخمر إلى إنجاب أطفال مدمنين ، كما أن أطفال العباقرة يكونون فى العادة شديدى الذكاء . والآباء المتفائلون يكون لديهم أطفال متفائلون والآباء المتشائمون يكون لديهم أطفال متشائمون . وهناك افتراضان أساسيان فى هذا الصدد وهما : أولاً أن الطفل يرث جينات والديه وأحياناً تؤدى هذه الجينات مجتمعة إلى إصابة الطفل بالعدوانية أو تمتعه بالموهبة الموسيقية أو إدمان الخمر أو العبقرية أو التفاؤل . أما الافتراض الثانى : فهو أن الآباء هم الذين يخلقون المناخ الذى يعيش فيه الأطفال ، أى يتعلم الأطفال من خلاله العدوانية والموسيقى وإدمان الخمر والعبقرية والتفاؤل . ويقدم التوائم فى هذا الصدد فرصة رائعة لدراسة هذين الاحتمالين والتمييز

بينهما ، وذلك إن أجريت هذه الدراسة بمنتهى الدقة على مجموعة كبيرة من التوائم .

والتوائم المتماثلة لديها جينات متماثلة تماماً . وعلى النقيض ، فإن التوائم غير المتماثلة تشترك فى المتوسط فى ٥٠ بالمائة من الجينات . فهما لا يختلفان عن أى اثنين من الأشقاء العاديين باستثناء أنهما قد ولدا فى وقت واحد . تأمل التماثل أو " التطابق " بين أزواج التوائم المتماثلة مقارنة بالتطابق بين التوائم غير المتماثلة مثل طول القامة على سبيل المثال . فتكون التوائم المتماثلة أكثر تقاربا فى الطول من التوائم غير المتماثلة وهذا هو الأساس الذى بنينا عليه الاعتقاد بأن طول القامة يعتبر من العوامل الوراثية .

ويمكننا أيضاً أن نتوصل إلى **مدى تأثير الجينات** فى مقابل البيئة (بالإضافة إلى كل العوامل الأخرى) فى الإسهام فى إحدى الصفات فقط بالنظر إلى كيفية تطابق التوائم المتماثلة والتوائم غير المتماثلة . فالتوائم المتماثلة ـ على سبيل المثال ـ تكون أكثر تشابهاً فى حاصل الذكاء من التوائم غير المتماثلة . وحجم هذا الاختلاف (فى التشابه) يشير إلى أن من ٥٠ إلى ٧٥ بالمائة من حاصل الذكاء يكون وراثياً بينما تبقى النسبة المتبقية (والتى تتراوح بين ٢٥ إلى ٥٠ بالمائة) راجعة إلى عوامل غير وراثية مثل أسلوب تربية الطفل ، والتجربة الدراسية ، والمرض ، وأخطاء تقييم حاصل الذكاء ، والهرمونات الجينية .

ولعل من بين النتائج الأكثر إثارة للدهشة والتى ظهرت من خلال دراسات التوائم هو أن ما بين ربع إلى نصف كل سمات الشخصية تكون موروثة من الوالدين : مثل الاكتئاب ومستوى الأداء فى العمل والتدين والتحرر وحب السيطرة والهمة والنشاط حتى عدد ساعات مشاهدة التلفاز وفرص الطلاق تكون موروثة بنسبة تصل إلى ٥٠ بالمائة . ربما تتساءل قائلاً : كيف يمكن أن يحدث هذا ؟ هل يمكن أن يكون الطلاق ومشاهدة التلفاز من العوامل الموروثة على الرغم من أنها لا توجد إلا فى فترة قصيرة بحيث يصعب تتبعها من خلال الدراسة . هذا صحيح . ولكن المواصفات الشخصية . مثل العدوانية أو الغريزة أو النشاط والهمة أو السلبية كلها من الأشياء المتأصلة والتى تشكل جزءاً أساسياً من أسباب الطلاق أو مشاهدة التلفاز . وبما أن جزءاً كبيراً من الشخصية أو السلوك المعقد يكون موروثاً ، فقد بدأنا نتساءل عن التفاؤل وإلى أى مدى يمكن أن يكون

موروثاً ؟ ولكى نعرف الإجابة ، سافرنا إلى مؤتمر " توينسبرج " فى أوهايو فى شهر أغسطس من عام ١٩٩٠ .

وقد كان توائم المؤتمر ـ نظراً لإدراكهم لمدى جذور التفاؤل للعلم ـ فى منتهى التعاون مع الباحثين . فأقمنا جناحا وجاءنا ١١٥ من التوائم المتماثلة ، و ٢٧ من التوائم غير المتماثلة وذلك لدراسة الطراز البيانى وهو ذلك الاختبار الذى أجراه طفلك فى الفصل السابق . ثم بحثنا عن مدى التشابه الذى يجمع بين التوائم المتماثلة مقارنة بالتوائم غير المتماثلة . فكانت التوائم المتماثلة أكثر تشابهاً بدرجة كبيرة من حيث التفاؤل والتشاؤم عن التوائم غير المتماثلة . وعندما كان أحد التوائم المتماثلة شديد التشاؤم كان من شبه المؤكد أن يكون الآخر بنفس الدرجة من التشاؤم . وقد صح ذلك أيضاً بالنسبة للتفاؤل . وفى المقابل ، جاءت نتائج التوائم غير المتماثلة مختلفة حيث كان يصعب التنبؤ من خلال نتيجة أحد الإخوة عن نتيجة الأخ الآخر أى توأمه . وعندما حصرنا نسبة الوراثة فى التفاؤل وصلت إلى ما يقل بعض الشيء عن ٥٠ بالمائة .

غير أن هذه النتائج ليست دقيقة بدرجة كبيرة . ربما تعنى فقط أن التوائم المتماثلة تتعامل بطريقة متشابهة أكثر من التوائم غير المتماثلة وكلما زادت درجة التشابه فى تجارب الحياة بين التوائم المتماثلة زادت درجة التشابه بينهما من حيث التفاؤل . وهذا اعتراض قوى ومبرر ولكن هناك طريقة أكثر ذكاءً للبت فيه وهى دراسة التوائم المتماثلة الذين تربى كل منهما فى بيئة مختلفة . فعندما تنفصل التوائم المتماثلة فى وقت مبكر من الحياة ليربى كل من فردى التوأم فى عائلات مختلفة يصعب الزعم بأن أى سمات مشتركة يكون سببها التربية المتماثلة وإنما سترجع فى هذه الحالة إلى الجينات المشتركة . وهذا يعنى أنه إن نشأ كل من فردى التوأم المتماثل فى بيئة مختلفة وبقى هناك طراز بيانى واحد يجمع بينهما فإن هذا يرجع بالقطع إلى تأثير الجينات .

وقد تفكر بأنه يصعب التوصل إلى عدد كافٍ من التوائم المتماثلة ممن نشأوا بعيداً عن بعضهما لإجراء مثل هذه الدراسة . ولكن هناك دراسة سويدية أجريت عن التوائم ممن نشأوا فى بيئة منفصلة . حيث قام اثنان وسبعون من التوائم المتماثلة ممن نشأ كل منهما فى مكان مختلف بالإجابة عن استبيان التفاؤل عام ١٩٨٧ ، وهو ما فعله أيضاً ١٢٦ من التوائم الذين نشأوا معاً (مع ١٧٨ زوجاً

من التوائم غير المتماثلة ممن نشأوا منفصلين ، ١٤٦ زوجاً من التوائم غير المتماثلة ممن نشأوا مع بعضهم) . وقد توصلت هذه الدراسة إلى نفس النتائج التى توصلت إليها دراسة " توينسبرج " حيث تم إرجاع ٢٥ بالمائة من نسبة التفاؤل والتشاؤم إلى أسباب وراثية . وبالطبع جاء الفارق بين النسبة التى توصلنا نحن إليها ـ أى ٥٠ بالمائة إلى الوراثة فى مقابل ٢٥ بالمائة الناتجة عن الدراسة السويدية ـ انعكاساً للتشابه فى تربية التوائم المتماثلة الذين نشأوا معاً .

وقد كان هذا بمثابة حجة أقنعت معظم الدارسين بأن التفاؤل يرجع فى جزء منه إلى الجينات ولكن هذا الدليل لم يقنعنى أنا شخصياً فى حقيقة الأمر . فهناك خطأ فى الأدلة وهو نادراً ما يلتفت إليه ، مما يلقى بظلال التشكك على نتائج الجينات المشكلة للشخصية ولكن المشكلة تفوق مستوى التفاؤل . وأود أن أفرق هنا بين سمة يطلق عليه " سمة موروثة " وسمة أخرى تكون بمثابة " سمة جينية " بشكل مباشر . لنفرض هذا الافتراض المنطقى الذى يقول بأنه كلما كان الشخص ناجحاً ازداد تفاؤلاً . فما هى المواصفات التى تصنع النجاح ؟ الوسامة ، والجمال ، والذكاء اللفظى الفائق ، والقدرات الرياضية ، والمهارات الحركية ، والدقة البصرية ، إلى غير ذلك من بين الكثير من الصفات الأخرى . وكل سمة من هذه السمات تكون موروثة بدرجة كبيرة . وتكون هذه السمات أكثر تطابقاً بين التوائم المتماثلة عن التوائم غير المتماثلة . لذلك فإن التوائم المتماثلة يمكن أن تكون أكثر تشابهاً على مستوى التفاؤل لأنها قد حققت مستويات متشابهة من النجاح (والفشل) فى الحياة . وكلما زاد النجاح زادت نسبة التفاؤل (كلما زاد الفشل زادت نسبة التشاؤم) . فإن التشابه على مستوى النجاح (أو الفشل) يرجع إلى مزيد من التشابه فى السمات التى تحكمها عوامل جينية مثل المهارات الحركية ومستوى الجمال والذكاء .

وعموماً ، فإن دراسة التوائم (سواء الذين نشأوا معاً أو بشكل منفصل) يمكن أن تخبرنا إذا ما كانت السمة موروثة أم لا ولكنها لا يمكن أن تبت فيما إن كانت هذه السمة جينية بشكل مباشر . فكل هذه الدراسات تترك المجال مفتوحا لاحتمال أن تكون هذه السمة ناجمة عن نوعية معينة من التجارب بدلاً من أن تكون محكومة بشكل أساسى بالجينات . فإن الجينات تتحكم فى عوامل بدنية تلعب دوراً أساسياً فى التجربة . كل ما سنورده فيما يلى هو مجرد

افتراضات ولكنها ستوضح النقطة التى نسعى لتسليط الضوء عليها : فالقدرات الرياضية تكون موروثة لأن طول القامة (عامل وراثى) وهو ما يؤدى إلى المهارة فى لعب كرة السلة (تجربة مهمة) مما يؤدى بدوره إلى النجومية فى عالم الرياضة . الاعتزاز بالذات من الصفات الوراثية لأن الجمال (صفة جينية) يثير الإعجاب مما يدعم الاعتزاز بالذات . والاكتئاب صفة وراثية لأن التكيف الضعيف مع الأمور (عامل جينى) يقود إلى الكثير من الرفض بسبب حالة الكآبة (التجربة الحاسمة) ، مما يؤدى إلى الشعور بالافتقار إلى الأمان والحساسية المفرطة . والبدانة صفة وراثية لأن حب السكريات بدرجة كبيرة (عامل جينى) يؤدى إلى الإفراط فى تناول الحلوى (التجربة الحاسمة) ، مما يؤدى إلى البدانة .

وحتى على الرغم من أن التفاؤل فى جزء منه يعتبر موروثاً بلا شك (أقل من ٥٠ بالمائة) فهذا لا يعنى أن هناك جينات للتفاؤل أو أن الخبرة المناسبة فى سن الطفولة لن تلعب دوراً مهماً فى تشكيل التفاؤل . وأنت كوالد أو معلم ، يجب أن تبقى يقظاً لحقيقة مهمة وهى أنه كلما زادت نسبة النجاح فى حياة طفلك ، قاده ذلك إلى مزيد من التفاؤل . فيجب أن تتنحى جانباً عن طريق طفلك حتى يعقب النجاح بنجاح ثم بنجاح آخر . والتدريب المناسب من جانبك هو دعم وصيانة هذا التفاؤل ، وسوف تعمل التجربة الحقيقية على صقل هذه النظرة المتفائلة . نرجع الآن إلى دور الآباء والمعلمين والتجارب المهمة بوصفها مصادر تفاؤل الطفل .

الآباء

عندما تكون عاطفياً ، فإن حدة الاستشعار لدى طفلك تزداد . فسوف تعتمد ابنتك فى هذه الحالة على استشعار أحاسيسك ـ سواء كانت رقيقة أو متأججة ـ لاستقراء مدى حدة استجابتك . ويحدث الكثير من الصفات العاطفية المكتسبة بهذه الطريقة . لدىَّ صديقة مقربة تعانى من خوف مرضى غير اعتيادى . ولكنها فيما عدا ذلك ، تعتبر شخصية طبيعية تماماً . فقد كانت تعانى من خوف مرضى من الهاتف . حيث كان عندما يحادثها أى شخص فى الهاتف

تتصبب عرقاً وتعجز عن التفوه بكلمة واحـدة . وكانـت تـدرك مشـكلتها وكانـت تخجل منها . وكان الأمر الذى يثير حيرتها بدرجة أكبر هو أنها لا تدرى لهـذه الحالة سبباً . فليست هناك صدمة مرتبطة باتصال هاتفى ، ولم تكن هنـاك أيـة موانع أو قيود مفروضة عليها فى سن الطفولـة إزاء التحـدث فـى الهـاتف أو أى شيء من هذا القبيل . وفى أحد الأعياد ، وأثناء العشاء كنت أساعد فـى إعـداد الطعام عندما رن جرس الهاتف وكانت المكالمة لأبيها . ولكن الشـىء الـذى أثـار دهشتى أنه بـدأ هـو الآخـر يتصـبب عرقـاً وانعقـد لسـانه كليـة . فربطـت بـين الحالتين . فعلى مدى طفولتها ، دأبت صديقتى علـى مشـاهدة هـذه الاسـتجابة من قبل والدها ـ هذا القلق حيال المكالمات الهاتفيـة ـ وهكـذا اكتسـبت منـه هـذا الخوف المرضى الغريب .

وأنت عندما تكون غاضبا ، ستجد أنك تشرح الأحداث التى تسبب لـك الضـيق لأى شخص متواجد بجانبك : " لقد انبعجت السـيارة بسـبب هـذا الشـخص غـير الآبه الذى اعترض طريقك " ، " لقد أغلق أبى البـاب بعنـف لأنـه كـان فـى حالـة مزاجية سيئة " ، " أنت عاجز عن الحصـول علـى وظيفـة لأن الحالـة الاقتصـادية سيئة " ، " " جرانى " مريضـة لأنهـا طاعنـة فـى السـن " . وأنـت بـذلك تعـرض طرازك البيانى على مرأى ومسمع مـن طفلـك . ولكنـه فـى هـذه الحالـة لـن يـتعلم محتوى تفسيراتك فقط ولكنه يتعلم أيضاً طرازك العام وبالتالى سيكتسبه .

" تورى " فى التاسعة مـن عمرهـا وهـى تعـيش مـع والـدتها " جـودى " وزوج والــدتها " جــاكوب " وابــن زوج أمهــا " ألكــس " . وقبــل أن تولـد " تورى " ، كانت " جودى " تعمل مديرة فى وكالـة عقـارات كـبيرة . كمـا كانت تستمتع بعملها بدرجة كبيرة وخاصة فى إدارة المـوظفين . كمـا كانـت تملك قدرة رائعة على فض النزاعات . وبما أن الصراع فى مجال العمـل كـان من الأمور الشائعة فسرعان ما اكتسبت " جودى " شعبية ضمن أعضـاء فريـق العمل .

وعندما قررت " جودى " أن تترك العمل قبل ولادة " تـورى " ، أخـذت تتفاوض من أجل العمل لنصف الوقت بعـد مـرور ثلاثـة أشـهر لتعـود بعـدها للعمل بدوام كلى بعد مرور عام كامل . وعلـى الـرغم مـن أن صـاحب العمـل

كان يريدها أن تعود إلى العمل بأسرع وقت ممكن ، فقد وافق على هذا الإجراء لأنه لم يكن يريد أن يفقدها .

ولكن بعد ولادة " توري " ، قررت " جودي " ألا تعود إلى عملها بهذه السرعة . فلقد فوجئت باستمتاعها الشديد غير المتوقع بالأمومة كما أن فكرة ترك " توري " كانت تؤرقها . ولم يكن والد " توري " مشجعاً لفكرة عمل زوجته منذ البداية لذا فقد شجعها على البقاء في البيت . وشعرت " جودي " بحرج شديد حال دون قدرتها على مواجهة صاحب العمل بقرارها وخاصة بعد أن وافق على كل مقترحاتها في العودة إلى العمل . وكان الجميع في قمة التفهم لوضعها إلى الحد الذي أعجزها عن خوفها إبلاغهم بقرار تراجعها . وبدلاً من أن تعد موعداً للقاء بهم ومناقشة الأمر ، أرسلت إليهم خطاباً أخبرتهم فيه بأنها لن تعود إلى العمل ثانية . وعندما حاول رؤساؤها في العمل الاتصال بها أكثر من مرة ، عمدت إلى تجنبهم . وقد كانت هذه نهاية سيئة لتاريخ جيد .

الآن بعد أن كبرت " توري " ، تريد " جودي " العودة إلى العمل ثانية . فأخذت تفكر لفترة في الأمر ولكن في كل مرة كانت تعد فيها خطة ، كان القلق يجتاحها فتقرر أنه ليس الوقت المناسب للعودة إلى العمل . وتحدث معها زوجها بشأن هذا الأمر أثناء العشاء (سوف تُكتب تفسيرات " جودي " عن أسباب إحجامها عن العمل بخط عريض) .

" جاكوب " : " لم أسمعك تذكرين العمل منذ فترة ، ماذا يجرى إذن ؟ "

" جودي " : " حسناً ، لا أدري . **أشعر بأنني مشوشة الفكر بشكل دائم مما يعجزني عن الإقدام على هذه** الخطوة ، ولكنني سوف أفعل " .

" جاكوب " : " هذا ليس عذراً مقنعاً . أمازلت تشعرين بالعصبية حيال الأمر ؟ "

" توري " : " لماذا تشعرين بالعصبية يا أمي ؟ "

" جودي " : حسناً ، أعتقد أنني أشعر بالفعل بقدر من العصبية

عندما أفكر فى الأمر . أعنى ، لقد مضى عشر سنوات تقريباً على آخر وظيفة حقيقية شغلتها . حتى أننى لا أستطيع أن أتصور نفسى فى هذا الجو ثانية " .

" جاكوب " : " سوف يكون هناك بكل تأكيد مرحلة انتقالية ولكن من القصص التى حكيت عنها عندما كنت تعملين فى مدينة " بروفيدونس " ، شعرت بأنك كنت تجيدين عملك وتستمتعين به بدرجة كبيرة . فلماذا لا تبدئين من هناك ، لماذا لا تحادثينهم فى الهاتف ؟ ربما يكون لديهم بعض الوظائف الشاغرة " .

" ألكس " : " ماذا كانت وظيفتك يا أمى ؟ "

" جودى " : " كنت أعمل فى شركة تساعد الناس على شراء وبيع المنازل وكنت مسئولة عن تنظيم كل الأمور داخل المكتب . فلم يكن عملاً متميزاً . وعلى أية حال ، فحتى وإن كنت أجيد هذا العمل ، فلن أستطيع أن أتصل بهم الآن . لقد أفسدت الأمر بحق عندما تركت وظيفتى هناك . إننى أشك فى أنهم سوف يتذكروننى وحتى إن تذكرونى فلن يكون ذلك فى صالحى . إننى لا أريد أن أمارس مثل هذه الوظيفة ثانية . لقد كانت مجرد شجار يتلوه شجار آخر " .

" جاكوب " : " حسناً ، ربما يكون من الجيد أن تفكرى فى نقاط قوتك والأشياء التى تثير اهتمامك ثم نقوم بعدها بعصف فكرنا حول الوظائف التى تلائم ما توصلنا إليه " .

" جودى " : " نقاط قوتى ، هذا أمر صعب " .

" تورى " : " أنت أم رائعة . ألا تعتبرين هذه من نقاط قوتك ؟ "

" جودى " : " أشكرك يا عزيزتى . هذا لطف منك ولكن هذه لا تعتبر ميزة فى سوق العمل " .

" جاكوب " : " حسناً ، تمهلى قليلاً . هذا ليس حقيقياً . إنه ميزة فى سوق العمل . لم لا تبحثين عن وظيفة فى دور رعاية الأطفال ؟ أو ربما يكون من الأفضل النظر فى أسباب تفوقك فى الأمومة فهذا يعنى أنك صبورة ومبدعة وتملكين الكثير من الطاقة . كل هذه تعتبر نقاط قوة ، إذن فما الذى يمنعك من البحث عن .... ؟ " .

" جودى " : " " جاك " أنا أقدر كل محاولاتك للمساعدة ولكننى لا أتصور وقوع ذلك . ومهما تكن الوظيفة التى يمكن أن نتوصل إليها ، فحقيقة الأمر هى أننى **سوف أنافس أشخاصاً أصغر منى كثيراً فى العمر حظوا بتعليم أفضل ولم يتركوا سوق العمل لمدة عقد كامل** . فما الذى سيدفع أى شخص إلى تعيين ربة منزل فى منتصف العمر فى الوقت الذى يمكن أن يعين فيه شخصاً آخر لديه تدريب ومؤهلات أفضل ؟ " .

" جاكوب " : " يا إلهى يا "جودي" أنت بالفعل تشعرين بالعصبية . ربما تحتاجين فقط لمجرد قفزة دافعة لكى تبدئى . فلِمَ لا تجعلين هدفك هو البحث فى الإعلانات المبوبة أو إعداد سيرتك الذاتية أو أى شيء من هذا القبيل هذا الأسبوع ؟ فقد كان هذا مجدياً بالنسبة لى " .

" تورى " : " أجل ، تماماً مثل الأوقات التى لا أرغب فيها فى تنظيف حجرتى ، وتقولين لى ابدئى بالتقاط الملابس أو الجوارب التى تبدأ بنفس الحرف وهكذا . فإن هذا يسرع مهمة التنظيف بالنسبة لى بل وأحياناً يضفى عليه قدراً من البهجة والمتعة " .

" جودى " : " حسناً ، ولكننى أخشى أن يكون الأمر أكثر تعقيداً

من ذلك يا " تورى " . إن الأمر ليس أننى بحاجة إلى دفعة للبدء . **إن الأمر له علاقة بى أنا شخصياً ، فأنا لا أملك المميزات التى يمكن أن تدفع أى شخص لتعيينى** ، ومهما بذلتم من حيل لطيفة لتحفيزى فإن الوضع سيبقى على ما هو عليه ، هذه هى الحقيقة فأنا أفتقر إلى المميزات " .

إن " جودى " بالغة التشاؤم وتنقل إلى أطفالها أسلوبها فى التشاؤم بشكل شديد الوضوح . انظر إلى طرازها البيانى فى الأسباب التى ترى أنها تحول دون حصولها على عمل :

- إن الأمر له علاقة بى أنا شخصياً ، فأنا لا أملك المميزات (دائم ومعمم وشخصى) .
- مهما تكن الوظيفة التي يمكن أن نتوصل إليها ، حقيقة الأمر هى أننى سوف أنافس أشخاصاً أصغر منى كثيراً فى العمر حظوا بتعليم أفضل ولم يتركوا سوق العمل لمدة عقد كامل (دائم ومعمم وشخصى) .
- أشعر بأننى مشوشة الفكر بشكل دائم (دائم ومعمم وشخصى) .
- لقد كانت مجرد شجار يتلوه شجار آخر (دائم ومعمم) .

وتعكس أسرتها ـ فى محاولة لمساعدتها على التغلب على سلبيتها ـ طرازاً بيانياً أفضل كثيراً مما تعرضه هى . فهم يبررون تفكيرها على هذا النحو ويسعون لإقناعها بأنها بمجرد أن تتخلص من هذه الأفكار التشاؤمية القائمة على التهويل فإنها ستنجح بشكل تلقائى فى شق طريقها .

- سوف يكون هناك بكل تأكيد مرحلة انتقالية (مؤقت وموضعى وغير شخصى) .
- ربما تحتاجين فقط لمجرد قفزة دافعة لكى تبدئى (متغير وموضعى) .
- أنت بالفعل تشعرين بالعصبية (مؤقت) .

وتشير بياناتنا إلى أن أطفال " جودى " بدءوا يتشربون ـ قطرة بقطرة ـ هذه النظرية المتشائمة الخاصة بها حيال كل ما يحدث لها وأنها قد باتت نظريتهم الخاصة فى التعامل مع الأشياء . فقد وجدنا أن هناك علاقة متبادلة قوية تربط تفاؤل الأم أو تشاؤمها بأطفالها سواء كانوا إناثاً أو ذكوراً .

يختلف والد " زاتش " عن " جودى " ، فهو ينقل إلى ابنه الطراز البيانى المتفائل حتى عند مواجهة المآسى التى يمرون بها كأسرة :

هذا هو ما يحدث دائماً . فى أيام عطلة نهاية الأسبوع ، بعد شروق الشمس بقليل ، يهرع " زاتش " إلى حجرة والديه ويلقى بنفسه على السرير . ويستقر فوق بطن والده ويضحك بينما يصحو والده من النوم . ولكن بدأت هذه الأنشطة الروتينية تأخذ شكلاً رسمياً . فبشيء من الضجر ، ينهض والد " زاتش " تاركاً الفراش ويرتدى ملابس يوم العطلة : السروال القصير والقميص وقبعة الرأس . ويهندم نفسه ثم يذهب الاثنان إلى غرفة " زاتش " ، حيث يغير ملابس النوم ويرتدى نسخة مصغرة من ملابس أبيه . والآن هما على أهبة الخروج .
وبعد مرور عشرين دقيقة من الاستعداد يكون " زاتش " هو ووالده فى السيارة فى طريقهما إلى مطعم " جويلى داينز " لتناول إفطارهما المعتاد والمكون من بيضتين وكعكتين وشريحتين من اللحم وشريحة من الخبز مقابل ٢٢,٢ دولار . ويتناول " زاتش " شريحة لحم إضافية بينما يتناول والده ثلاثاً فى المقابل . وأثناء الإفطار يتحدث " زاتش " مع والده عن مجموعة متنوعة من الأشياء ، ولكن فى البداية يسترجعان معاً الأحداث الرياضية الأسبوعية . وبعد إلقاء اللوم على فريق " ستارك " لتراجع مستواه مؤقتاً ، ينتقل الحديث إلى والدة " زاتش " .

" زاتش " : " كانت أمى دائماً تنام حتى وقت متأخر فى عطلة نهاية الأسبوع " .

" الأب " : " نعم ، كانت تحب أن تنام حتى العاشرة والنصف على الأقل . وكانت كلما ارتفعت الشمس فى السماء وبدأت تسطع عبر النافذة ، تسرق وسادتى وتدس رأسها تحتها . أتفتقدها هذا الصباح ؟ "

" زاتش " : " أجل ، أفتقدها كثيراً . بالأمس حلمت باليوم الذى ذهبنا فيه جميعا إلى ذلك المتحف الممل عندما أخذت تقول بعض التعليقات المرحة على الصور . ولكنها كانت شقراء فى الحلم ، لم تكن سوداء الشعر . كيف حدث هذا ؟ "

" الأب " : " لا أدرى يا " زاتش " . أتعلم ؟ لقد حلمت بها أنا أيضاً " .

" زاتش " : " هل حلمت بها ليلة أمس ؟ "

" الأب " : " كلا ، لقد حلمت ليلة أمس بـ ... لا أتذكر . بلى ، أتذكر . لقد حلمت بأحد أصدقائى الذين تربيت معهم ويدعى " أولنى أفينيو " . يا إلهى ، أنا لم أفكر فيه منذ سنوات . لقد كان صديقى المقرب عندما كنت فى مثل سنك . ولكننى أذكر هذا اليوم الذى ذهبنا فيه إلى المتحف . فلم تكن تريد أن تذهب ولكننى أنا وأمك كنا حريصين على تطبيق مبدأ : " الحصول على ساعتين من الثقافة أسبوعياً على الأقل ". وهذا أحد تلك الأشياء التى فرضناها عليك ! لقد شعرت بضجر شديد ، وكانت الوسيلة الوحيدة لكى نسرى عنك هى أن نلقى بعض التعليقات المرحة على كل الأعمال الفنية ـ لقد كانت بحق تجربة ثقافية ! " .

" زاتش " : " أفتقد أمى بشدة . لقد كانت لدينا أسرة أما الآن فقد فقدنا هذه الأسرة . كما أنك أصبحت تعاملنى على نحو أسوأ منذ وفاتها " .

" الأب " : (التفسيرات موضحة بخط عريض) : " لقد كان وقتاً سيئاً بحق بالنسبة لكلينا يا " زاتش " . لم أتصور يوماً أنه يمكن أن يحدث لنا ذلك . ولكن برغم صعوبة الموقف ، فسوف نجتازه . أريدك أن تدرك ذلك . اتفقنا ؟ أنا بحق أريدك أن تدرك ذلك . ربما لن تشعر بذلك فى الحال **ولكن بالتدريج سوف يزيد عدد الأيام الجيدة على عدد الأيام السيئة التى نشعر فيها بأننا فى حالة مزرية** . وسوف يستغرق ذلك وقتاً ولكنه سوف يتحقق " .

" زاتش " : " أعتقد ذلك " .

" الأب " : " أعلم أننى أحياناً أكون قليل الكلام وأحياناً لا أنصت إليك بالمرة . وهذا ليس منصفاً لك . وأنا لا أستطيع أن أعدك بأن الأشياء سوف تعود إلى سابق عهدها . فسوف تكون هناك أوقات لن أعاملك فيها كما ينبغى وكما أحب أن أعاملك **ولكن هذا ليس لأننى غاضب منك أو لأننى لا أحبك . وإنما أحياناً أفتقد أمك كثيراً ويصعب على أن أتجنب هذه المشاعر وأركز على كونى أباً** . ولكن تماماً كما أنه سيزداد عدد الأيام الجيدة ، سوف يقل عدد المرات التى لا أنصت فيه إليك جيداً أو التى أعاملك فيها بعصبية . وأنا بحق أشعر بالأسف عندما أعاملك بطريقة تؤذى مشاعرك يا " زاتش " ، حسناً ؟ " .

" زاتش " : " حسناً ، أحياناً أغضب أنا أيضاً . أنا آسف . تعلم أن والدة " جورى " قد انتقلت إلى " سان دييجو " وأن والده قد هجرهما وتعرف على امرأة أخرى . وأنت لن تفعل ذلك أبداً ، أليس كذلك ؟ "

" الأب " : " لا أشعر برغبة فى التعرف على أية امرأة أخرى الآن ، ولكننى سوف أفعل فى وقت لاحق وعندما

يحين الوقت المناسب سوف أفعل ذلك . لقد قضيت مع أمك فترة طويلة ، لذا سيبدو الأمر غريباً بالنسبة لى عندما أشرع فى التعرف على امرأة أخرى ولكننى سوف أفعل فى النهاية . وسوف يتطلب الأمر جهداً حتى يعتاده كلانا " .

" زاتش " : " أتساءل إن كانت هذه المرأة ستكون شقراء أم لا " .

فبينما كان الأب يفسر سر عصبيته مع ابنه ، لم يعمد إلى التملص من مسئوليته عن تلك الأفعال وإنما عمد إلى إرجاعها إلى أسباب متفائلة تتوافق مع طبيعة شعوره فى هذه المرحلة ، وهى أسباب مؤقتة ومتغيرة ومحددة . فالأب هنا يلقن ابنه صراحة درساً فى الأمل فى موقف يشعر الابن فيه بأنه معدوم الأمل .

- لقد كان وقتاً سيئاً بحق بالنسبة لكلينا .
- ولكن بالتدريج سوف يزيد عدد الأيام الجيدة .
- وهذا ليس لأننى غاضب منك أو لأننى لا أحبك .
- أحياناً أفتقد أمك كثيراً ويصعب على أن أتجنب هذه المشاعر وأركز على كونى أباً .

حيث إن الأطفال يتعلمون طرازهم البيانى - جزئياً - من آبائهم ، فمن الضرورى أن تغير طرازك إن كنت متشائماً . وفى الفصول ١٠ ، ١١ ، ١٢ - عندما نقدم برنامج المهارات الإدراكية لتغيير الطراز البيانى للطفل - سوف نعلمك كيف تغير من حديثك المتشائم أيضاً .

المعلمون والمدربون

إن الآباء ليسوا الجهة الوحيدة التى تفرض ـ بدون أن تدرى ـ طرازها البيانى على الطفل ، إذ يؤثر المعلمون والمدربون بدرجة كبيرة على الأطفال . فالمادة اليومية التى يعنى بها المعلم أو المدرب هى نجاح والأهم من ذلك فشل طفلك ، وعندما ينتقد الطفل فإنه يؤثر على النظرية التى يشكلها الطفل عن الكيفية التى يتحرك بها العالم من حوله . وسرعان ما يشرع الطفل فى انتقاد نفسه بواسطة نفس الطراز البيانى الذى يحصل عليه من خلال القائم على تعليمه أو تدريبه والذى يكن له كل الاحترام .

" جاميل " و" ريتشيل " من طلاب الصف السابع الدراسى فى فصل السيدة " فيتزواتر " ــ معلمة اللغة الإنجليزية . والسيدة " فيتزواتر " مشهورة باختباراتها الصعبة حيث تحث طلابها على حفظ وتسميع مقتطفات شعرية كلاسيكية وتخصص يوماً لتسميع " المقطوعة الشعرية المفضلة " حيث تطلب من كل طالب أن يلقى قصيدته الشعرية المفضلة . ولا أحد يمكن أن يشكك فى إبداع السيدة " فيتزواتر " وشغفها بالتدريس . حيث يترك الطالب الصف السابع وهو مفعم بالشغف والحماسة للقراءة والكتابة ــ والأهم من ذلك ـ التفكير . وعلى الرغم من براعة وكفاءة السيدة " فيتزواتر " كمعلمة ، فهى تقترف فى بعض الأوقات أخطاءً شائعة . لاحظ الفرق فى الطريقة التى تتحدث بها مع " ريتشيل " والطريقة التى تتحدث بها مع " جاميل " أثناء اللقاءات الفردية مع كل طالب على حدة فى منتصف العام الدراسى .

السيدة " فيتزواتر" : " تعالى يا " ريتشيل " . لنتحدث قليلاً عن التقرير الخاص بهذه الفترة . ما هو شعورك حيال كل ما نقوم به إلى الآن ؟ "

" ريتشيل " : " حسناً ، لقد أعجبت بالمقطوعات الشعرية التهكمية والهجائية . لقد دأب أهلى على وصفى بأننى شخصية لاذعة شديدة السخرية والآن يمكننى أن أحكى لهم عن بعض الشخصيات

الساخرة الشهيرة . وسوف يروق لهم ذلك " .

السيدة " فيتزواتر " : " عظيم ! أنا أحول ابنتهم الصغيرة إلى وحش ساخر ! أنا سعيدة لأنك أعجبت بهذه الوحدة ولكن درجاتك جاءت ضعيفة وخاصة فى الكتابة . فأنت فى الغالب تكتبين من ستين إلى سبعين سطراً فى الواجبات التى تعهد إليك . يبدو أنك لا تحبين الكتابة . فهناك بعض الأشخاص الذين يميلون إلى الكتابة بينما لا يميل إليها البعض الآخر . ولكن درجاتك فى الحفظ والتسميع جاءت أفضل من ذلك . لابد أنك تحبين هذه الأشياء " .

" ريتشيل " : " أعتقد أنك على حق . فأنا لا أجيد الكتابة . وأعتقد أننى ورثت هذا عن أبى ، فهو يقول إنه لا يجيد الكتابة على الإطلاق وكل ما يتعلق باللغة . وهو يقول إنه يعشق الرياضيات " .

السيدة " فيتزواتر " : " حسناً لكل شخص نقاط قوته ونقاط ضعفه . وسوف أسعد بمراجعة الدروس معك قبل موعد تقديم البحث القادم لكى يساعدك هذا على الاستعداد للامتحانات . فهل توافقين على هذا ؟ " .

" ريتشيل " : " أشكرك ! "

والآن لاحظ ما تقوله السيدة " فيتزواتر " لـ " جاميل " الذى حصل على درجات ضعيفة فى الكتابة .

السيدة " فيتزواتر " : " لنراجع درجاتك يا " جاميل " ، اجلس " .

" جاميل " : " أكره هذا الموقف " .

السيدة " فيتزواتر " : " حسناً ، هناك بعض الأخبار السارة وبعض الأخبار السيئة . فبأى منها تريدنى أن أبدأ ؟ " .

" جاميل " : " حسناً . أعتقد أننى أفضل الأخبار السيئة أولاً " .

السيدة " فيتزواتر " : " حسناً ، درجاتك فى الكتابة ضعيفة . إنك تكتب حوالى سبعين سطراً فى معظم الواجبات الكتابية . يبدو لى أنك لم تخصص الكثير من الوقت فى إعداد هذه الأبحاث . أليس كذلك ؟ "

" جاميل " : " حسناً ، أنا لا أحب الكتابة كما تعرفين . فأنا لا أجيد التعبير عن نفسى من خلال الكتابة " .

السيدة " فيتزواتر " : " ما الذى تقول ؟ لقد سمعتك وأنت تتحدث مع الفتيات . أنا واثقة من أنك إن أردت فسوف تعرف كيف تستخدم الكلمات جيداً ! وأنا واثقة من أنك إن وضعت هذا فى اعتبارك وركزت عليه فسوف تحصل على درجات مرتفعة " .

" جاميل " : " ربما . ولكن الموضوعات المقررة لا تثير اهتمامى . فليس لدى ما أقوله عن " بو رادلى " " .

السيدة " فيتزواتر " : " حسناً ، ما الذى تحب أن تكتب عنه ؟ " .

" جاميل " : " عن الفتيات . فلدى الكثير يمكن أن أقوله عنهن " .

السيدة " فيتزواتر " : " اتفقنا . إذن لماذا لا تعد بحثاً هذا الأسبوع عن الفتيات ونرى النتيجة . أريدك أن تبذل جهدك المضنى فى البحث . أعلم أنك تملك الكلمات ،

فقط ضعها على الورق . والآن الأخبار السارة هى أن درجاتك قد تحسنت فى الإملاء . انظر لقد كنت محقة حيث كان كل ما تحتاجه هو التركيز فقط . فقط ابذل القليل من الجهد وسوف تتحسن درجاتك . وافعل نفس الشيء فى الكتابة ! " .

وينتقد المعلمون كل طفل بطريقة مختلفة . فأحياناً يكون النقد مجسداً للحقيقة (أنت أقصر من أن تقفز إلى ارتفاع يصل إلى ست أقدام) ، ولكن فى بعض الأوقات قد يعكس النقد تحيزاً أو عادات سيئة للمعلم . وهناك انحياز قوى فى جانب الإناث ضد الذكور . قامت " كارول دويك " ـ التى قادت فريق التحقيق فى الشعور باليأس لدى الطلبة ـ بمراقبة طلاب الصف الثالث وبحث الطريقة التى ينتقد بها المعلمون هؤلاء الأطفال عند رسوبهم . وقد وجدت اختلافات بينة بين الطريقة التى ينتقد بها المعلمون الذكور والطريقة التى ينتقدون بها الإناث . فعندما تتعثر الفتاة ـ كما حدث لـ " ريتشيل " فى الكتابة ـ ينتقد المعلم قدرتها أى افتقارها إلى القدرة الكتابية كما فعلت السيدة " فيتزواتر " : " يبدو أنك لا تحبين الكتابة . هناك بعض الأشخاص الذين يميلون إلى الكتابة بينما لا يميل إليها البعض الآخر " . ويتفاعل الطفل بناء على ذلك مع النقد بشكل داخلى تماماً مثلما فعلت " ريتشيل " عندما أجابت قائلة : " أنا لا أجيد الكتابة . أعتقد أننى ورثت هذا عن أبى ، فهو يقول إنه لا يجيد الكتابة على الإطلاق وكل ما يتعلق باللغة " .

لاحظ هذا التوبيخ السلبى للقدرات ، إنه شديد التشاؤم . كما أنه انتقاد دائم . وهذه هى الطريقة التى يقضى بها النقد على الفتيات فى المدارس . وفى المقابل ، عندما ينتقد المدرس أى طالب فى الصف الثالث فهو يرجع تعثره إلى عدم بذل الجهد الكافى وعدم الانتباه والفظاظة (هناك بالفعل قدر من الصواب فى هذا النقد) . ومع ذلك ، يعتبر هذا النوع من النقد أفضل من النقد السابق فالجهد والانتباه والسلوك كلها أمور مؤقتة ومتغيرة . وقد انتقدت السيدة " فيتزواتر " " جاميل " بنفس الطريقة : " يبدو لى أنك لم تخصص الكثير من

الوقت فى إعداد الأبحاث " ، " إن وضعت هذا فى اعتبارك وركزت عليه فسوف تحصل على درجات مرتفعة " ، " كان كل ما تحتاجه هو التركيز فقط " .

لذا فإن " جاميل " ينظر إلى درجاته الضعيفة نظرة متفائلة . فهو يذكر عوامل ـ لا تتعلق بالقدرة الضعيفة ـ مؤقتة ومتغيرة : " أنا لا احب الكتابة كما تعرفين " ، " ولكن الموضوعات المقررة لا تثير اهتمامى " .

وهذا الفرق الدقيق بين الجنسين يحدث تأثيراً خطيراً . تذكر أن التفسير المتشائم للفشل يسبب التوقف عن المحاولة . فهو يشيع حالة من العجز والسلبية فى مواجهة الفشل بينما يعمل التفسير المتفائل للنظر إلى الفشل بوصفه تحدياً مما ينمى الإبداع والأمل الهادف . درس " جاك باربل " ـ أحد الباحثين فى مجال الشخصية ـ الكيفية التى يفسر بها البالغون من الرجال والنساء فشلهم فى الحياة الشخصية مقابل الطريقة التى يفسرون بها فشلهم فى إنجاز أى عمل . ووجد أنه لا يوجد فرق فى العادة بين الرجال والنساء فى النظرة العامة للتفاؤل . ولكن عندما درس الباحثون كل جانب على حدة ، ظهر اختلاف مهم بين الجنسين . فيتميز الرجل بتفاؤله فى مجال العمل أى أنه يرجع الفشل إلى أسباب مؤقتة ومحددة وخارجية ، وهو فى المقابل متشائم حيال حياته الشخصية حيث يرجع الفشل إلى أسباب دائمة ومعممة وشخصية . أما المرأة فهى على النقيض ، متفائلة فى مواجهة الفشل الاجتماعى ومتشائمة حيال الإنجاز فى العمل .

فقد اقتحم هذا الجيل من النساء سوق العمل بعدد غير مسبوق ، والشىء الذى يثير دهشة الجميع هو أنهن نجحن فى تحقيق الكثير من الإنجازات . ولكن بقى أمامها الكثير من الحواجز وهذا ما يطلق عليه اسم الحاجز الزجاجى ، والذى يتمثل فى الأجور التى تقل عن أجر الرجل ، وبطء سرعة الترقى فى العمل . قد تكون بعض هذه الحواجز والعقبات خارجية ولكن هناك حواجز داخلية أخطر أثراً . فقد قامت إحدى الدراسات بتتبع كل طلبة المدرسة الثانوية فى " أوهايو " منذ لحظة تخرجهم فى المدرسة فى بداية الثمانينات حتى نهاية التعليم الجامعى إلى ما بعد ذلك . وبعد التخرج فى الجامعة ، نجح الذكور فى شق طريقهم المهنى بنجاح أما الإناث فقد تعثرن وسقطن على جانبى الطريق مع نهاية الدراسة الجامعية ، حيث أقدمن على مجالات عمل أقل

طموحاً أو تخلين عن العمل كلية . وربما يرجع ذلك فى جزء منه إلى هذا التفسير المتشائم الذى يطعن فى قدرة الفتاة فى مجال العمل والذى فُرض عليها فرضاً من جانب المجتمع . أما الذكور فهم على العكس يؤمنون بأن الفشل هو أمر يمكن التغلب عليه فقط مع بذل المزيد من الجهد وتحسين السلوك والتركيز . فبعد أن تكبر الفتاة وتصبح امرأة تجدها تحمل عبء هذا الطراز البيانى الذى يجعلها تنظر إلى الفشل وتتعامل معه على أنه شيء دائم ، أما الذكور فإنهم عندما يكبرون ويصبحون رجالاً يكونون قد اكتسبوا طرازاً مختلفاً وهو أنه يمكن قهر الفشل بالاجتهاد فى العمل والانخراط فيه .

تأثير " هوفينج "

" توماس هوفينج " ، هذا المدير الرائع لمتحف " الميتروبوليتان للفنون " فى " نيويورك " ، لم يشتهر فقط بذوقه المتميز الفريد وإنما بقدرته على الكشف عن أى تزييف فنى من خلال ثقته التى لا تتزعزع فى حكمه الفنى . ولكنه لم يكن بكل هذه الثقة فيما مضى .

يحكى " هوفينج " أنه عندما كان طالباً فى التاسعة عشرة من عمره فى جامعة " برينستون " ، كان طالباً متعثراً ، قلقاً ، قليل الاعتزاز بذاته وغير واثق من حكمه على الأمور . وقرر قبل أن يترك دراسته فى الجامعة أن يشارك فى مؤتمر دراسى عن النحت خاص بالصفوف الدراسية العليا . وفى اليوم الأول وضع الأستاذ فوق المنصة شيئاً معدنياً متلألئ ذا أصابع انسيابية .

وقال موجهاً حديثه إلى طلبة " برينستون " الثمانية : " أيها السادة ، أريد تعليقاً على المزايا الجمالية لهذه القطعة الفنية " .

فأكد أكبرهم قائلاً : " انسيابية رائعة " .

وقال أصغرهم فى نبرة تنم عن الفخر " انسجام المحاور " ، وهكذا أخذ الإطراء يتوالى من شخص إلى آخر إلى أن حان دور " هوفينج " المسكين الطالب المبتدئ فى السنة الثانية .

وقال " هوفينج " فى نبرة اعتذار : " حسناً ، هذا تمثال جيد الإعداد ، شديد الميكانيكية ، شديدة البرودة ، شديد الانسيابية . إنه موظف جيدا ولكنه ليس فناً " .

وقد كان التمثال كذلك بالفعل ، فلم يكن تحفة فنية .

ويضيف قائلاً : " انطلقت بلا توقف أو حدود " .

وكانت نقطة تحول " هوفينج " نقطة تحول إيجابية ، وأنا أومن بأن حدثاً مهماً واحداً يمكن أن يغير مجرى حياة أى طفل أو شخص فى سن المراهقة ـ للأفضل أو الأسوأ ـ ويغير نظرته المتفائلة أو المتشائمة بتغيير النظرية التى ينظر بها إلى ذاته ويحدد بها قيمته . وتصعب دراسة مثل هذه الأحداث النادرة لأنها بالفعل مواقف نادرة ، وهذا يعنى أن تأثير " هوفينج " يقل كثيراً عن تأثير الآباء والمعلمين وتأثير الجينات الوراثية على التفاؤل . ولكن هناك تأثيراً واضحاً لأحد الأحداث السلبية مع الأسف وهو حدث شائع تسهل دراسته بمنتهى الدقة ، إنه موت الأم .

" جورج براون " هو أحد الأساتذة البارزين المجتهدين فى مجال علم الاجتماع فى " لندن " ، وقد أقدم على مدى أكثر من ثلاثين عاماً على دراسة حالات الاكتئاب بين ربات البيوت . وخلص إلى أن الشخص البالغ الذى توفيت والدته قبل بلوغ الحادية عشرة من عمره يكون معرضاً بدرجة كبيرة للإصابة بالاكتئاب مدى الحياة . فموت الأم يعتبر حدثاً دائماً (فهى لن تعود إلى الحياة ثانية) كما أنه معمم (أى أن حياة الطفل تعتمد بدرجة كبيرة على وجود الأم) . وهكذا يصبح الاكتئاب هو النموذج الذى يصبغ أية خسارة للشخص منذ لحظة وفاة الأم وحتى نهاية العمر . وسوف يعمد هذا الشخص فيما بعد إلى تهويل أى فشل والنظر إليه بوصفه خسارة دائمة ومعممة . ففى إحدى الحالات ، أخبرتنا إحدى الأمهات ممن فقدن أمهاتهن فى سن مبكرة أن ابنها سوف يهاجر إلى " نيوزيلاندا " . وبدلاً من أن تفكر فى أنه سوف يسافر إلى هناك لكى يبنى مستقبله ثم يعود ، اعتبرته ميتاً . وقد ثبت أيضاً أن الشخص البالغ الذى تعرض للاعتداء الجسدى أو الجنسى يميل إلى امتلاك طراز بيانى متشائم . وهناك أحداث عصيبة أخرى يمر بها الطفل وهى شجار

الوالدين والانفصال والطلاق . فإن الطفل الذى يعانى من حياة أسرية ممزقة يصبح متشائماً ويكون معرضاً بدرجة كبيرة للإصابة بالاكتئاب .

وفى المقابل ـ كما تثبت القصة التالية ـ فإن أى تحدٍ غير متوقع يقود الشخص إلى السيطرة والتحكم يمكن أن يكون بمثابة تحول هائل نحو الشعور بالتفاؤل مدى الحياة :

في عام ١٩٥٠ ، عندما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، كنت مستلقيا فى استرخاء فى حقل البطاطس . وأنا غارق فى أحلام اليقظة رأيت نفسى أحقق الفوز على فريق " بيٍ وى ريز " وأنتقل إلى فريق " بروكلين دودجرز " . وقد بذلت جهداً كبيراً لكى أنمى مهاراتى المتواضعة فى كرة البيسبول ولكن كان من الصعب أن أنكر أننى أعانى من بعض الصعوبات مثل قصر النظر وزيادة الوزن والبطء والافتقار إلى المهارات الأساسية . وكانت الكرة كثيراً ما تنجح فى تخطى قفازى المشدود أو مضربى الممدود . كما أننى كنت أتحدث بطريقة تعجز الفتيات عن فهمها . وكان وجهى سرعان ما يحمر خجلاً . لذا فلم يكن من الغريب أن تتجاهلنى كل الفتيات اللاتى دق لهن قلبى ...

وكان هذا هو الصيف الذى التقيت فيه بثعبانى ...

وقد كان ينظر إلى مباشرة وعلى الرغم من أن لسانه الحاد كان يحوم فى الهواء لم يكن بعد قد أحس بقربى منه ... وتوقفت على بعد بضع خطوات منه . ولم يكن بوسعى أن أهدر هذه الفرصة ، لم يكن بوسعى أن أدع هذه الكرة تمر دون أن أقتنصها ، أو أن أترك هذا الثعبان اللعين يحوم فى حديقتى الخلفية دون أن يواجه أية صعوبة ... وكنت أحمل العصا وكان الثعبان أمامى . وكان كل ما أجهله هو نتيجة المواجهة ـ إنها مصرع واحد منا ...

وعندما ضربت بالعصا ، عجزت عن إصابة الهدف كلية حيث هوت العصا على بعد بضع بوصات من الثعبان لامسة طرفه بالكاد تماماً مثلما حذرنى جدى من عدم فعله . أدار الثعبان رأسه فى حركة تنم عن الانزعاج فقط وكأنه لم يقرر بعد ما إن كان سيقتلنى أم لا ، ولكن عينه كانت تتأجج

بالكراهية وأخذ يصدر فحيحه فى غضب وهو سائر فى اتجاهى . ثم فتح فمه كاشفاً عن المكان الذى يختزن فيه سمه ، كان فمه أبيض واسعاً . فاقتربت منه وأخذت أسدد له الضربة تلو الأخرى بينما كان يقترب منى وكانت النهاية . فقد توقف على بعد بضع بوصات منى .

فانتظرت إلى أن توقفت كل التشنجات ، ثم حملته بمضربى وسرت به فى زهو وهو يتدلى أمامى . فقال جدى : " يا إلهى لقد اصطاد الفتى لنفسه ثعباناً " ...

وقد فقدت خمسة عشر رطلاً من وزنى فى ذلك الصيف . وعندما عدت إلى المدرسة فى الخريف ، كنت رشيقاً وكنت أسير فى زهو . وقد كنت أجرى بسرعة أكبر . وشاركت فى الحفلات الراقصة فى المدرسة وتعلمت كيف أتحدث إلى الفتيات ...

وفى منزل والدى ، وجدت مؤخراً صورة بالأبيض والأسود لفتى محارب فى الخامسة عشرة من عمره وهو يحمل ثعباناً مقتولاً يصل طوله إلى ثلاث أقدام ونصف . وكانت ابتسامة هذا الفتى ساحرة أخاذة .

والعكس صحيح أيضاً . فإن العجز المتناهى والفشل ـ موت الأم أو الاعتداء الجسدى أو النزاع الأسرى المستمر أو الرفض الحاد عند بداية الحياة الجنسية فى سن المراهقة ـ يمكن أن يحول النظرة المتفائلة إلى نظرة متشائمة . إن أى نظرية استهلالية مثل : " إن الأشياء لن تسير على ما يرام بالنسبة لى " أو " إن العالم غير منصف " أو " لست محبوباً " تظهر بهذه الطريقة تعمل على دعم نفسها ذاتيا . وأى رفض تال أو أى فشل لن يحمل فى طياته إلا عدداً قليلاً فقط من العناصر الدائمة والمعممة . وسوف يتغذى التشاؤم المتنامى على هذه العناصر وينظر إليها بوصفها تفسيراً لما يحدث مع تجاهل كل العناصر الداعية للتفاؤل . ويكفى الطفل المتشائم أن يدير التلفاز أو يقرأ الصحيفة لكى يدعم تشاؤمه . وسوف يتحول التشاؤم بعد ذلك إلى طريقه فى الحياة .

وإليك ـ باختصار ـ أربعة مواطن يمكن أن ينشأ منها التشاؤم :

- الجينات .
- تشاؤم الوالدين .
- النقد المتشائم من قبل الآباء أو المعلمين أو المدربين .
- التجارب التى تشيع بداخل الشخص الشعور بالعجز وفقد السيطرة .

ويبقى السؤال الأكثر أهمية وهو : " كيف يمكن أن تتدخل ؟ وكيف تستطيع تحويل التشاؤم إلى تفاؤل ؟ وكيف يمكن أن تعزز النظرة المتفائلة لدى الطفل وتحافظ عليها ؟ " لا يمكنك أن تفعل الكثير الآن حيال الجينات الوراثية الخاصة بطفلك ولكن حتى هذا يتوقف على مقدار الفشل والنجاح الذى سيعيشه الطفل . إلا أنه يمكنك أن تغير من نظرتك المتشائمة ، ويمكنك أن تغير الطريقة التى تنتقد بها طفلك ، ويمكنك أن تزوده بالتجارب التى تشعره بالتحكم والسيطرة فى الوقت المناسب . ويمكنك أيضاً أن تعلم طفلك مهارات التفاؤل بشكل مباشر . فإليك جدول أعمال " الجزء الرابع " .

الجزء الرابع

كيف تربى طفلك على التفاؤل والبراعة

٩

برنامج " بنسلفانيا " الوقائى

شجعتنا نتائج الدراسة الرائدة التى أجريناها على عدد صغير من الطلاب فى الصفين الخامس والسادس على البحث عن منطقة تعليمية نشرع فيها بإطلاق مشروعنا على نطاق واسع . فقررنا أن نذهب إلى " أبينجتون " وهى ضاحية محفوفة بالشجر تقع خارج " فيلادليفيا " وسكانها ذوو مستوى اجتماعى متوسط ، وكان هذا هو اختيارنا الأول . وفى إحدى المحاضرات التى ألقيتها فى اجتماع ضم كل مسئولى المدارس الرائدة فى " بنسلفانيا " ، بهرنى الدكتور " لويس هيبرت " المشرف العام على المدارس بحرصه الشديد وحماسه البالغ فى طرح الأسئلة التى من شأنها أن تنهض بالمستوى التعليمى لصغار المراهقين . كما أن موقع " أبينجتون " كان أيضاً مناسباً بالنسبة لـ " كارين " و " ليزا " و " جان " ، اللاعبين الأساسين فى هذه الدراسة . فأجرينا الترتيبات اللازمة للقاء الدكتور " هيبرت " ، والدكتورة " إيمى سيشل " ـ مديرة رعاية الطلاب ـ لمناقشة تفاصيل المشروع .

وكان إجراء بحث فى المدارس وسط الآراء المتضاربة للمعلمين والمديرين ومجلس إدارة المدرسة والأهل يمثل صعوبة تفوق كثيراً كل الصعوبات الخاضعة للسيطرة والضبط داخل المعامل . فإن إجراء بحث داخل أى مجتمع يتطلب الكثير من اللباقة والقدرة على التفاوض . ونظراً للتعقيد الذى يغلف هذا النوع من الأبحاث ، فإن اللقاءات الأولى يمكن أن تكون عصيبة . ونحن كباحثين نحرص على الإيفاء بمتطلبات يجب الالتزام بها لضمان تكرار المشروع ـ فى حالة نجاحه ـ على يد آخرين أو تعميمه على نطاق أوسع . وكمسئولين فى

المدرسة كان على الدكتور " هيبرت " والدكتورة " سيشل " توخى كل الحذر حتى لا يشعر الطلاب والأهل وكأنهم فئران تجارب داخل المعمل . ولحسن حظنا كان الدكتور " هيبرت " والدكتورة " سيشل " يفكران مثل العلماء . فقد أدركا منذ البداية أن نزاهة هذا البرنامج والقدرة على تطبيقه على نطاق واسع تعتمد على مدى جودة تقييم آثاره . .

لذا كانت الخطوة الأساسية فى العمل حينئذ هى الاتفاق بشأن كيفية قياس نتائج البرنامج . فاتفقنا على توزيع استبيان على الأطفال والآباء والمعلمين قبل وبعد مرحلة التدريب . فإن هذا لن يمكننا نحن فقط من تقييم التغيرات وإنما سيمكن الآباء والمعلمين من فعل نفس الشيء . وقد ذكرنا أننا لا نبحث عن تقديم " حلول سريعة " لمساعدة الأطفال على المدى القصير ، وإنما سنلتزم بتتبع الأطفال محل الدراسة حتى المدرسة الثانوية من خلال زيارة المدرسة كل ستة أشهر على مدى السنوات العديدة التالية من تقييم المشتركين ومن ثم تقييم قدرة البرنامج ـ على المدى الطويل ـ على وقاية الأطفال من الاكتئاب .

ثم طرحنا بعد ذلك أكثر الموضوعات الشائكة وهو اختيار مجموعة البحث . وانتقاء مجموعة عشوائية للبحث هى أفضل طريقة لتقييم مدى كفاءة أى برنامج . فأردنا كباحثين أن نمنح أطفال الصفين الخامس والسادس ممن وافق آباؤهم على الدراسة اختباراً استكشافياً . ثم نقوم بناء على الاستبيان بالتعرف على الأطفال الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب وتقسيمهم عشوائياً إلى فريقين : يشارك نصفهم فى تعلم مهارات التكيف مع الأمور بينما يبقى الفريق الثانى فريق ضبط . وعندما يتم اختيار العينة عشوائياً ، يجب ألا يكون هناك أية اختلافات نظامية أى فارق فى مستوى تعليم الآباء بين المجموعتين . والفارق النظامى الوحيد بين الفريقين هو أن هناك مجموعة سوف تشارك فى البرنامج بينما ستبقى المجموعة الثانية بلا مشاركة . ثم يقوم كل الأطفال المشاركين فى البحث ـ بغض النظر عن المجموعة التى شاركت فى تعلم المهارات ـ بالإجابة عن نفس الاستبيان . وبما أنه سيتم اختيار الأطفال بشكل عشوائى سواء للمشاركة فى تعلم مهارات التكيف مع الأمور أو البقاء بلا مشاركة فإن أية فروق فى مستوى الاكتئاب بين الفريقين مع نهاية البرنامج ـ وهى الفروق التى سوف تتكشف أثناء إجراء الاختبار ـ سوف تشير إلى مدى نجاح البرنامج . فإن جاءت

نتيجة الأطفال الذين شاركوا فى البرنامج أفضل من مجموعة الضبط التى لم تشارك ، أى أنهم أصبحوا أقل اكتئاباً بدرجة كبيرة فيمكن أن نستخلص من هذه النتيجة أن البرنامج نجح فى الوقاية من الاكتئاب .

وبصفتهما مديرين ومسئولين عن إدارة نظام مدرسى كامل ، استحوذ قلق مبرر على كل من الدكتور " هيبرت " والدكتورة " سيشل " بشأن أهل وأعضاء مجلس إدارة المدرسة والطريقة التى سوف ينظرون بها إلى تحديد الأطفال المعرضين للاكتئاب ثم الاكتفاء بمساعدة نصفهم فقط وترك النصف الآخر بلا أية مساعدة . وأخيراً توصلنا إلى حل وسط . فاتفقنا على أن نطبق نظام قائمة الانتظار على مجموعة الضبط . بمعنى أننا سندرج سبعين طفلاً فى البداية فى برنامج التكيف ونترك ثلاثين فى قائمة الانتظار ضمن مجموعة الضبط . وبعد مرور سنة واحدة سوف يشارك أطفال مجموعة الضبط فى البرنامج التأهيلى مع باقى الأطفال الذين بدءوا البرنامج منذ عام . أى أنه بدلاً من أن يحرم أطفال مجموعة الضبط من المشاركة فى البرنامج سوف يكون دخولهم متأخراً بعد مرور عام واحد . وقد لاقى هذا الحل قبولاً من قبل المسئولين فى " أبينجتون " ولكنه لم يلاق قبولنا نحن .

لقد كان هدفنا هو الوقاية طويلة المدى وهذا يعنى أنه إن شكلنا فريقاً للمقارنة لمدة عام واحد ، فلن يفى هذا بالغرض أى أن النتائج لن تكون قاطعة بشأن قدرة البرنامج على تحقيق الوقاية من الاكتئاب على المدى الطويل . فإن نتائج مثل هذه البرامج المدرسية عادة ما تخبو وأحياناً تتلاشى سريعاً . لذا كانت مهمتنا هى تطوير برنامج يغير مسار حياة هؤلاء الأطفال مما كان يتطلب تكوين فريق تحكم طويل المدى حتى المدرسة الثانوية . فقد أشارت البحوث إلى أن معدلات الاكتئاب ترتفع بشكل مروع أثناء مرحلة البلوغ . وهذا يعنى أننا إن زعمنا أن برنامجنا الوقائى يقى بالفعل من الاكتئاب فسوف يكون هذا إدعاءً هشاً .

فقررنا بناء على ذلك أن نشكل فريق تحكم طويل المدى من منطقة أخرى تشبه " أبينجتون " من حيث مستوى الدخل والتعليم والتكوين العرقى . لم يكن حلا مثاليا ولكنه كان أفضل اختيار ممكن . وقد وافقت إحدى المدارس التى توفرت فيها هذه الشروط على ذلك . فاتفقنا على إجراء برنامج ـ بعد تطويره من

خلال تجربة " أبينجتون " ـ على أطفال المدرسة الثانية بعد الانتهاء من مشروع " أبينجتون " .

البرنامج

لقد صممنا برنامجنا بحيث لا يبدو برنامجاً مدرسياً . فقد كان العديد من الأطفال الذين كان علينا العمل معهم قد اكتسبوا طرق تفكير سلبية تجاه المدرسة . وعندما يسقط الطفل فى هوة الاكتئاب فإنه يشرع فى العزلة عن دائرة الأشخاص المهمين والتجارب المهمة فى حياته . وهكذا تكون المدرسة والروابط الاجتماعية هى أول ما يهرب منه الطفل . وعندما يشرع الطفل فى الانسحاب ، يبدأ مستواه الدراسى فى التدهور . وعندما يكون الطفل مكتئباً ، تتحول كل الأنشطة التى كانت تثير اهتمامه إلى أنشطة تقليدية بلا معنى . كانت " وندى " ـ قبل أن تصاب بالاكتئاب ، تجد متعة كبيرة فى حصص الدراسات الاجتماعية وخاصة إن كان موضوع الحصة عن الحرب الأهلية . غير أنها بعد أن أصيبت بالاكتئاب تغير حالها على حد قولها كالتالى : " بدا لى الأمر وكأننى لم أعد أكترث بالمرة . كنت أعلم أننى أحب هذه المادة الدراسية ولكننى كنت أشعر بالسأم طوال الوقت حتى أن ولعى ببعض المواد والمعلمين قد تراجع " . لذا لم يكن من المثير للدهشة أن يتراجع مستواها الدراسى كنتيجة طبيعية لذلك .

وحتى إن بقى الطفل المكتئب شغوفاً بالمدرسة ، فإنه سيجد صعوبة فى تركيز انتباهه . فإن أحد أعراض الاكتئاب المهمة هو انخفاض القدرة على التركيز . فإن فترة انتباه الطفل الطبيعى فى مرحلة المدرسة تكون قصيرة ، وهذا يعنى أنها سوف تكون أكثر قصراً بالنسبة للطفل المصاب بالاكتئاب . فعوامل التشويش بالنسبة للطفل المكتئب لن تقتصر على بيئة الفصل التى تعج بكل ما يشتت انتباه الطفل ـ الأطفال الذين يلقون النكات والضوضاء فى الردهات والأصوات التى يصدرها الأطفال الآخرون فى فترات الاستراحة ـ وإنما سوف يعمل عقله من جانب آخر على إثارة عدد كبير من الأفكار السلبية التى تصعب على الطفل مهمة التركيز مثل : " أنا لن أنجح أبداً " ، " " جامى " لم يعد

يحبنى " ، " أنا أكره المدرسة ". ومع تراجع قدرة الطفل على التركيز ، تبدأ درجاته في التراجع بدورها وخاصة إن وضعنا فى الاعتبار الدور الذى يلعبه الاكتئاب فى استنزاف قدرة الطفل على الصمود وبذل المزيد من الجهد .

وبعد أن وضعنا كل هذا في الاعتبار ، أدركنا أن البرنامج يجب أن يجسد المهارات الأساسية المضادة للاكتئاب فى شكل جذاب وفعال . ومع حلول فصل الصيف كنا قد طورنا برنامجاً لمدة اثنى عشر أسبوعاً على مدى أربع وعشرين ساعة يشمل مواقف كوميدية ومسرحيات وألعاباً ومناقشات وأفلام فيديو لتلقين الأطفال جوهر كل مفهوم نود أن نطرحه . كما أننا ابتكرنا شخصيتين لتجسيد " مهارات التكيف " وهما شخصية " هولى " المتفائلة وأخوها " هوارد " المتفائل . وقد أطلقنا على هذا الثنائى اسم " الزوج الفضى " لأنه يملك القدرة على رؤية البطانة الفضية فى قلب كل الأحداث القاتمة الكئيبة . قرر " الزوج الفضى " ـ الذى كان يعشق التحديات ـ أن يتولى مهمة تدريب كل من " جريج المتشائم " و " بينى المتشائم" . وأخذا يلقنان هذين البائسين كيفية تحدى الأفكار السلبية وساعداهما على التوصل إلى طرق للتكيف مع مشاكلهما . كما ساعدت " سامانتا الشجاعة " كلاً من " بريندا العدوانية " و " بيتى المتخاذل " على تعلم مهارات الحزم . فقد سعينا لطرح كل مفهوم وإحيائه من خلال شخصية معينة وقد تجلوا من خلال البرنامج فى حلقات وقصص تمثل المهارات المضادة للاكتئاب .

وكان المكونان الرئيسيان لبرنامج " بنسلفانيا " الوقائى هما الجانب الإدراكى وجانب حل المشاكل الاجتماعية . ومن خلال تطبيق العناصر الأساسية للعلاج الإدراكى على الأطفال الطبيعيين فى المرحلة الابتدائية ، كنا نهدف إلى تلقين الأطفال أن كل الأفكار يجب أن تكون مبررة كما أنها قابلة للتغير وهكذا لن يصدق الطفل أية فكرة تخطر على باله . فإن " الأفكار التلقائية " التى ترد على ذهن كل منا ، ترد فقط على مستوى هامش الوعى . إنها تلك العبارات العابرة التى لا نحس بها إلا بالكاد والتى نظل نرددها على أنفسنا طوال اليوم . وعلى الرغم من أن كل هذه الأفكار تكون سريعة وبالتالى صعبة التتبع فهى تثير الحزن والقلق والغضب بشكل مباشر . وخطوتنا الأولى ـ بناء على ذلك ـ هى تلقين الأطفال لكل الأشياء التى يقولونها لأنفسهم .

" لورى " ـ فتاة فى الصف السادس ـ تحكى كيف تعلمت كبح أفكارها الفورية التلقائية :

" هل تعلم الشعور عندما تجد كلمات إحدى الأغنيات لا تكف عن الدوران داخل رأسك ؟ تماماً مثلما حدث لى عندما ذهبت ذات مرة إلى عرض " رجل الموسيقى " مع والدى ، يومها ظلت كلمات إحدى الأغنيات تتردد فى رأسى لمدة أسبوع كامل على الرغم من أن العرض لم يرق لى كثيراً . حسناً ـ على أية حال ـ لقد علمتنا " كارين " أن لكل منا كلمات وعبارات وأشياء تدور داخل رأسه . فى البداية ، ظننت أنها مجنونة ولكنها ساعدتنا على الانتباه لهذه الأشياء واكتشفت أنها كانت محقة . وكانت " كارين " تجرى معنا هذا الاختبار اللطيف حيث إنها كانت تحدد توقيتا من خلال آلة التوقيت وعندما يدق المؤقت كانت تطلب من كل واحد منا أن يدون أية فكرة كان يفكر فيها فى ذلك الوقت . وأحياناً كانت تتراءى لى أفكار مثل " شعرى قبيح للغاية " أو " لا أثير إعجاب أى من الأولاد " . وأحياناً كانت تتراءى لى بعض الأفكار السعيدة ولكنها لم تكن الأفكار السائدة فى معظم الوقت " .

ومع التدريب ، تمكنت " لورى " من الإنصات إلى هذه الأفكار الفورية التلقائية . وبمجرد أن يتعلم الطفل كيف يقبض على هذه الأفكار الفورية ، يجب أن يتعلم كيفية تقييم مدى صحة هذه الأفكار . والحكم على صحة هذه الاتهامات هو مهارة يملكها معظم الأطفال بالفعل ولكنهم لا يستخدمونها عندما تنبع الاتهامات من الداخل . فعندما يتهم أحد الأطفال أو الكبار بأنه كسول أو أنانى أو فظ من قبل صديق ـ على سبيل المثال ـ فإنه يسعى إلى مواجهة هذا النقد بقائمة من الأمثلة المادية التى تؤكد خطأ هذا الاتهام " كسول ؟! ما الذى تقول ؟! هل تقول هذا لأن هناك بضعة أطباق متسخة فى الحوض ؟ لقد استيقظت فى السادسة صباحاً وعملت حتى الثامنة ثم بقيت فى المكتب من التاسعة وحتى السادسة ثم توقفت وأنا فى طريق العودة إلى المنزل لكى أحضر

الملابس من محل التنظيف الجاف ! كسول ! لابد أنك قد جننت ، كيف أكون كسولاً ؟ ! "

ومع ذلك فنحن لا نستخدم فى العادة هذه المهارة فى مواجهة الاتهامات التى نرمى بها أنفسنا . فنتصرف وكأن كل ما نقوله لأنفسنا لابد أن يكون دائماً صحيحاً . وتزداد النزعة إلى قبول أية أفكار تنم عن انتقاد ذاتى وقبولها بوصفها حقائق لدى مرضى الاكتئاب بشكل خاص .

ولمقاومة هذه النزعة ، عمد برنامجنا إلى تلقين الأطفال تقمص شخصية محقق سرى مهمته هى الكشف عن مدى صحة الأفكار والاتهامات المتشائمة . وقد استخدمنا قصصاً عن " شيرلوك هولمز " ونقيضه المضلل المحقق " هيملوك جونز " لطرح هذا المفهوم .

يحكى أنه فى مدينة تشبه " أبينجتون " إلى حد كبير ، كانت هناك فتاة فى العاشرة من عمرها تقود دراجتها الجديدة اللامعة الحمراء ذاهبة إلى مدرستها . وضعت الفتاة دراجتها الجديدة فى موقف الدراجات الخاص بالمدرسة وانطلقت لتحضر دروسها . وعندما دق جرس الحصة الأخيرة معلناً نهاية اليوم الدراسى ، انطلقت الفتاة فى حماس بالغ إلى دراجتها . فقد كانت تتوق إلى ركوب الدراجة وقيادتها بأقصى سرعة فى طريق العودة إلى المنزل . ولكن انتظر ! ما هذا ؟ عندما وصلت إلى المكان الذى تركت فيه الدراجة ، وجدت أن الدراجة قد اختفت .

صرخت الفتاة قائلة : " يا إلهى ، دراجتى الحمراء الجديدة ! " . فشعرت بغضب شديد وظلت تردد : " أنا غاضبة جداً ، غاضبة جداً " . وعندها فقط ، ظهر رجل غريب الشكل مرتدياً قبعة كبيرة ضخمة واقفاً بجوارها . ولم تتعرف على الرجل . فلم تكن قد رأته من قبل . فقالت لنفسها : " أنا لا أعرف هذا الرجل " ، " أنا لم أره أبداً من قبل " .

" أرجوك لا تنزعجى أيتها الفتاة الصغيرة . أنا المحقق الشهير العظيم " هيملوك جونز " . وأنا فى خدمتك " .

فقالت الفتاة متسائلة : " أنا لم أسمع بهذا الاسم من قبل مطلقاً . هل تقصد " شيرلوك هولمز " ؟ " .

فأجاب المحقق بنبرة تنم عن الضيق : " كلا أنا " هيملوك جونز " يخلط الجميع بيني وبين هذا الرجل ؟ على أية حال ، أنا أعرف من سرق دراجتك . إنه " داني " الخطير المخيف ! "

صاحت الفتاة : "حقاً ! لقد خمنت ذلك بسرعة . كيف عرفت بهذه السرعة أنه هو الذى سرق دراجتى ؟ "

" إنها ليست مهمة عصيبة . لقد كان هذا هو أول اسم خطر على بالى . لذلك لابد أن يكون هو الذى سرق الدراجة ! " وهكذا مضى " هيملوك جونز " فى طريقه واختفى فى ضوء الشمس الخافت .

ولكن قصتنا لم تنته بعد ، لأنه فى نفس هذه اللحظة ظهر فى الصورة الشهير الجرئ المذهل " شيرلوك هولمز " . فعدل من وضع قبعته فوق رأسه وقال للفتاة : " أنا لا أتفق مع " هيملوك جونز " الأحمق . فأنا المحقق الشهير الجرئ المذهل ـ ناهيك عن أننى هذه الشخصية التى تحكى عنها الكتب ـ " شيرلوك هولمز " ! "

شعرت الفتاة بأنه مغرور بعض الشيء ولكنها كانت فى أمس الحاجة إلى مساعدته . وواصل " شيرلوك هولمز " حديثه قائلاً : " والآن يا صديقتى أنا لا أتفق مع " هيملوك جونز " . أى محقق هو ؟ إن المحقق الحق لا يصدق أول اسم يخطر على باله . المحقق الجيد يجب أن يعد قائمة بأسماء المشتبه بهم ثم يبحث عن دليل للإيقاع بالسارق . سوف أمضى للبحث عن أدلة وبراهين ، وعندما أعود سأخبرك باسم الشخص الذى سرق دراجتك " . وهكذا ثبت " شيرلوك هولمز " قبعته فوق رأسه ومضى فى طريقه مغادراً .

فكرت الفتاة قائلة لنفسها :" هذا الرجل غريب ، ولكن يبدو أنه يعمل بجدية " .

وفى وقت متأخر من هذا اليوم بينما كانت الفتاة تلعب خارج منزلها ، سمعت صوتاً غريباً . فنظرت جهة مصدر الصوت فإذا بـ " شيرلوك هولمز " يقف أمامها .

" مرحباً يا فتاتى الصغيرة . إنه أنا المحقق الشهير الجرىء المذهل الذى تحكى عنه الكتب " شيرلوك هولمز " ! "

فقالت الفتاة لنفسها : " لقد أصبحت هذه العبارة مكررة ومملة " ثم قالت له : " هل تعرفت على السارق ؟ "

" نعم بالطبع . أولاً فكرت أنه ربما يمكن أن يكون " دانى الخطير " ولكننى بعد البحث تأكد لى أنه كان رهن الحبس فى المدرسة عندما سرقت دراجتك لأنه لم يحضر بعض الحصص وهذا يعنى أنه لا يمكن أن يكون هو السارق . ثم فكرت أنه ربما يكون " ستيف خفيف اليد " ولكننى بعد البحث اكتشفت أنه كان يقامر بمصروفه فى الساحة عندما اختفت دراجتك . وهذا يعنى أنه لا يمكن أن يكون هو السارق . ثم قررت بعدها أن أبحث عن " بيتى العنيفة " . وعندما بحثت عن دليل وجدت أن هناك دليلين يثبتان إدانتها . أولاً أن شريطة شعرها كانت ملقاة بجوار المكان الذى كنت قد تركت فيه دراجتك وكانت الشريطة تحمل الحرفين الأولين من اسمها . وعندما ذهبت إلى منزلها أخبرتنى أمها أنها خرجت تلهو بدراجتها الجديدة الحمراء اللامعة التى فازت بها فى المدرسة كجائزة أفضل سلوك . وأخيرا أخذت أبحث عن " بيتى " فى كل أنحاء الحى ووجدتها وهى تركض بدراجتك وتخيف بها الأطفال " .

فصاحت الفتاة : " يا إلهى يا " شيرلوك هولمز " أنت رائع ! أنت أذكى بكثير من " هيملوك جونز " الأحمق . أرجوك يا " شيرلوك هولمز " أعطنى دراجتى الجديدة الحمراء اللامعة الآن ؟ " .

نظر " شيرلوك هولمز " إلى قدميه وأخذ يتمتم قائلاً : " حسناً ، حسناً ، أنا لم أتمكن من إحضار دراجتك بالضبط . إن " بيتى " فتاة ضخمة الجثة وهى مخيفة بالفعل . أعتقد أنه من الأفضل أن تطلبى من والديك أن يعيدا لك الدراجة " . وهكذا أنهى " شيرلوك هولمز " الشهير حديثه وثبت قبعته فوق رأسه واختفى مع غروب الشمس .

النهاية .

في الفصول ١٠ ، ١١ ، ١٢ سوف نعلمك كيف تطبق هذه المفاهيم الأساسية وكيف تقوم بأنشطة مستمدة من العنصر الإدراكى لبرنامج " بنسلفانيا " الوقائى مع طفلك .

والعنصر الثانى فى هذا البرنامج يعلم الطفل كيفية التعامل مع الصراعات الشخصية وحل المشاكل الاجتماعية . فإن الطفل المعرض للاكتئاب يتبع واحداً من اثنين من طرز التفاعل الشخصى . فهو إما عدوانى ينفجر فى الحال عندما لا يحصل على ما يريده أو أنه متخاذل يميل إلى التراجع حتى يتجنب المشاكل مما يجعله عرضة للاستغلال من قبل الآخرين . لذا فإنه من غير المثير للدهشة أن يكون الطفل السلبى فريسة سهلة للطفل العدوانى .

فالشخص العدوانى يواجه وابلاً من العدوانية والعنف فى كل مكان وهو يرد بالمثل . وشعاره هو : " أفضل وسيلة للدفاع هو الهجوم الشرس " . فهو بحاجة إلى أن يتعلم كيف يضبط نفسه ويخفف من حدة " استشعاره للعدوانية " ويتعلم استراتيجيات جديدة للتعامل مع الاحباط . أما الطفل السلبى الذى شعاره هو : " استلق وكأنك ميت " فهو يشعر بأنه أضعف من أن يدعم ذاته لذا فهو يتراجع أمام أى صراع . وهذا الطفل بحاجة لأن يعرف بأنه ليس عاجزاً وأن يتعلم كيف يصبح أكثر حزماً . سوف يعلمك الفصل الثالث عشر كيفية تلقين ابنك المهارات الاجتماعية ومهارات التفاعل الشخصى .

أطفال فى خطر

كانت أول خطوة فى برنامجنا هى التعرف على الأطفال الأكثر عرضة للاكتئاب . فهناك عدد من العوامل التى تزيد من فرص تعرض الطفل للاكتئاب مثل إصابة أحد الوالدين بالاكتئاب أو وفاة الأم أو ظهور أعراض الاكتئاب البسيط أو العيش فى ظل الشجار الأسرى بين الأبوين وأسباب أخرى . وبما أنه من الصعب أن تكشف عن إصابة أحد الوالدين بالاكتئاب فضلاً عن أنه لم يكن هناك ـ لحسن الحظ ـ العديد من حالات الوفيات للأم فى " أبينجتون " ، فقد ركزنا على آخر عاملين لكى يشمل البحث أكبر عدد ممكن من الأطفال .

وكان المسح الأولى سريعاً وبسيطاً . وكان هناك استبيانان ، الاستبيان الأول عمد إلى قياس أعراض الاكتئاب والاستبيان الثانى يكشف عن تصور الطفل ورؤيته للصراع الأسرى . وتم تقديم الاستبيانين للأطفال الذين وافق أهلهم على إجراء الاختبار . ونظراً لأن طريقة المسح التى اتبعناها لم تكن تتطلب لقاءات مطولة ، فقد نجحنا فى إجراء التحقيق على مجموعة تضم عشرين طفلاً فى عشرين دقيقة .

بداية المجموعات

فى شتاء عام ١٩٩٠ بدأ رسمياً " برنامج بنسلفانيا الوقائى " . فقامت كل من " ليزا " و " جان " و " كارين " بإجراء مسح على مائتى طالب فى الصفين الخامس والسادس فى مدرسة " أبينجتون " وقدمن نبذة عن البرنامج للسبعين طفلاً الأكثر عرضة للاكتئاب . وتم تقسيم الأطفال السبعين إلى ست مجموعات تولت كل من " ليزا " و " جان " و " كارين " تعليم اثنتين منها . ولضمان تعلم كل مجموعة لنفس المادة ، عمدنا إلى وضع دليل للعمل لكل حصة يشمل خطة العمل دقيقة بدقيقة . كما أننا صورنا كل حُصة بالفيديو بحيث نتمكن من مراقبة مدى دقة تطبيق الدليل وتقييم التدريس .

وفى عشاء اليوم السابق لأول يوم ، تحدث فريق البحث عن العمل وسيطرت علينا جميعاً روح الحماس والعصبية لأننا سنصبح أخيراً فى فصل واحد مع الأطفال . كنا قد قضينا حتى ذلك الوقت عامين فى تطوير البرنامج ، وكان اليوم التالى هو أول يوم شرعنا فيه بالفعل فى تطبيق البرنامج من الألف إلى الياء مع الأطفال الأكثر عرضة للاكتئاب . فإن تطبيق العلم على المجتمع يتطلب جهداً مضنياً كما أنه تجربة تنطوى على مخاطرة . وعندما شرعنا فى اقتحام حياة هؤلاء الأطفال السبعين ، تذكرت حديثى مع " جونز سالك " وتمنيت أن ترقى هذه المحاولات الأولى للتحصين النفسى إلى مستوى ميراثه الطبى العظيم الذى حاز به على جائزة " نوبل " .

وواصلنا إدارة المجموعات على مدى الشتاء والربيع فى هذه السنة . وكانت لكل مجموعة سمات تختلف عن سمات المجموعة الأخرى قليلاً . كانت إحدى

المجموعات منفتحة ومتماسكة . وقد فاجأت هذه المجموعة " كارين " فى يوم عيد ميلادها بإقامة حفل لها ، قدموا من خلاله الهدايا اليدوية والمخبوزات المنزلية . وكانت مفاجأة مذهلة حيث إن عيد ميلادها كان بعد أربعة أشهر . وكانت هناك مجموعة أخرى هادئة ولكنها نجحت فى تعلم المهارات . ومجموعة ثالثة كانت دائمة الشجار حيث كان الأطفال يتعاملون بقدر من العنف مع بعضهم . وكانت مهارات الحزم من المهارات التى اتسمت بأهمية خاصة بالنسبة لهذا الفريق الثالث بالتحديد . وقد كنا نتمنى أن نصبح جزءا من حياة هؤلاء الأطفال ، ولكن الشيء الذى أدهشنا هو أنهم باتوا أيضا جزءا من حياتنا إلى حد كبير .

وكان العديد من الأطفال يشتركون في ظروف أسرية متشابهة وحيث إن أحد معايير المسح كان الصراع الأسرى ، فقد كان العديد من الأطفال يعيشون فى إطار أبوين مطلقين أو منفصلين دائمى الشجار . وعلى الرغم من هذا التشابه كان لكل طفل قصته الخاصة . فقد كانت أمهات أحد طلاب الفصل الخامس قد أصيبت إصابات بالغة إثر حادث مروع . فشعر والد الطفل بمرارة شديدة إزاء هذا البلاء الذى حل به على غير توقع وهكذا أخذ فى الابتعاد عن ابنه . فعندما انضم " توبى " إلى برنامجنا كان يؤمن بأنه لابد أن يكون قد أخطأ خطأ جسيماً جعل أباه يكرهه . وكان دائم التساؤل عما اقترفه على أمل أن يكون بوسعه تدارك الأمر .

إننى أعيش فى مناخ مشحون . فأمى مريضة للغاية ولا تستطيع حتى أن تنهض من الفراش . وقد وضعنا لها سريراً فى غرفة المعيشة حتى تتمكن من رؤية المزيد من الأشخاص ولكن الأمر مازال صعباً عليها . وتفكر أختى الكبرى فى العودة من الجامعة لكى تساعدنا ولكن أمى لا تريدها أن تفوت على نفسها المحاضرات . ولكن الشيء الذى يثير ضيقى بدرجة كبيرة هو أبى فهو لا يكاد يتحدث إلى بالمرة . أعلم أننى أحيانا أثير المشاكل مما يغضب أبى وأمى . ولكننى لا أعرف بحق ما الذى اقترفته فى هذه المرة . أستطيع عادة أن أخمن خطئى مثل الأوقات التى أتشاجر فيها مع " مارك " أو عندما أحصل على درجة سيئة فى مادة السيدة " بومان " . ولكن فى هذه

المرة تحديداً لا أدرى ما الخطأ الذى اقترفته . حتى أننى سألت والدى عدة مرات فأخبرنى أننى لم أفعل شيئاً ولكننى أعلم أنى لابد أن أكون قد اقترفت خطأ . فلم يكن أبى ليغضب منى بهذه الدرجة إن لم أكن قد فعلت شيئاً خاطئاً .

كانت حياة " توبى " الأسرية تمر بأزمة . وفى الوقت الذى لم يتمكن فيه البرنامج أن يغير هذا الواقع المرير داخل بيته ، نجح فى مساعدة " توبى " على تعلم بعض المهارات لكى يكف عن توبيخ نفسه فى كل مرة ودعم مصادره الذهنية للتعامل مع الخسارة والألم . ويصف " توبى " التغيير الذى طرأ عليه قائلاً :

" مازالت الأمور سيئة للغاية فى البيت . فقد انقطعت أختى عن الدراسة لهذا الفصل الدراسى وعادت إلينا وقد خفف هذا قليلاً من وطأة الظروف . وأعتقد أن الوضع قد تحسن قليلاً بينى وبين أبى ولكن ليس كثيراً . ولكننى تعلمت كيف أكف عن توبيخ نفسى فى كل مرة . لقد ساعدتنى لعبة المحقق على إدراك حقيقة مهمة وهى أننى كنت كثير التوبيخ لنفسى . فأحياناً عندما أشرع فى التفكير فى أننى المسئول عن كل ما يجرى ، أتذكر الأشياء التى تعلمتها فى الفصل وأسعى لتطبيقها . وهو ما حدث لى أكثر من مرة منذ عدة أيام مضت عندما كنت فى فراشى أسأل عما اقترفته من أخطاء لأنه لو أننى لم أكن قد اقترفت أخطاء لما كانت كل هذه الأمور السيئة قد وقعت لنا . وعندها كنت أشعر بأننى فى حالة سيئة بالفعل . وعلى أى حال ، فقد تذكرت تعليمات " كارين " وأننى لابد أن أبحث عن دليل مثل " شيرلوك " وبدأت فى فعل ذلك . وعندئذ كنت أتذكر الكثير من الأشياء الجيدة التى أقوم بها ولكننى بدلاً من أن أضيء النور وأدون هذه الأشياء ، كنت أكتفى بتدوينها فى رأسى . وقد ساعدنى ذلك كثيراً . فقد كنت أتذكر الكثير من الأشياء الجيدة التى أقوم بها مثل مساعدة أمى فى المنزل ومساعدة أبى فى الطهى وغير ذلك ، وقد كان كل هذا يشعرنى بأننى فى حال أفضل كثيراً . وأحياناً كنت أنسى قصة " شيرلوك " عندما تعترينى المشاعر السيئة ولكنها تساعدنى كثيراً عندما أتذكرها " .

مؤخراً اكتشفت فتاة فى الصف السادس فى البرنـامج بأنهـا طفلـة مكفولـة . فشعرت " ميريام " بأن عالمها كله قد انقلـب رأسـاً علـى عقـب ، ولم يعـد كـل شيء على ما كان عليه . شعرت بثـورة عارمـة علـى أبويهـا الكفـيلين لأنهمـا لم يخبراها فى وقت سابق .

" أستطيع أن أتذكر تماماً كل ما جرى فى اليوم الذى أخبرنى فيه والدى بالحقيقة . وأنا فى منزل " جلين " ألعب مع الحيوانـات الأليفـة ، اتصلت بى أمى وطلبت منى أن أعود إلى المنزل . بدا لى صوتها غريبـاً بعـض الشـيء وفكرت أنها ربما قد اكتشفت أمر تلك الاتصالات الهاتفية التى كنـت أتعمـد فيها مضايقة " دانيال ديفيز " . وأعتقد أننى ربما أتعـرض للعقـاب أو شـيء من هذا القبيل . وعلى أية حال ـ عندما دخلت ـ كان كل من أبى وأمى فـى انتظارى وطلبـا منـى أن أذهـب إلى غرفـة المعيشـة وأجلـس هنـاك . وعنـدها شـعرت بخـوف حقيقـى ، حيـث كانـت علامـات الجديـة مرتسـمة علـى وجهيهما كما أنه كانت مـن عاداتهمـا أن يثـورا فـى وجهـى علـى الفور إن اكتشفا أننى قمت بشيء خـاطئ . فلـم يطلبـا منـى أبـداً أن أجلـس أو شـيئاً كهذا . فجلسـنا جميعـاً فـى غرفـة المعيشـة وبدأت أمـى الحـديث قائلـة : " " ميريام " ، أنا وأبوك نكـن لـك حبـاً غـامراً ونـود أن نحادثـك فـى أمـر مهم " .

فتوقعت أن يخبرانى أنهما بصدد الطلاق أو شيء كهذا . أعنى ، لم تكـن هناك نزاعات دائمـة بينهمـا ولكـن كـان هنـاك اثنـان مـن أصـدقائى انفصـل أبواهمـا عـن بعضـهما ، وكانـت هـذه هـى الطريقـة التـى طرحـا بهـا الأمـر عليهما ـ فبدا لى الحديث وكأنه متعلق بـأمر كهـذا . وعنـدما أخبرانـى أننـى مكفولة ، كدت أن أموت ، حتى أننى بقيت غير مصدقة لمـا يقولانـه لفترة طويلـة . فتسـمرت فـى مكـانى أفكـر : " أمـى ، لا أصـدق هـذه المزحـة السـخيفة " . وأخـيراً ، بـدأت أصـدق وأدركـت أن الكـلام لابـد وأن يكـون صحيحاً وعندها شعرت بغضب عارم بحق . أعنى ، كنت أكثر الناس جنوناً وحنقاً . وكان السبب الوحيـد الـذى دفعهمـا لإخبـارى هـو أن " جونـاثـان "

أثناء عبثه فى مكتب والدى وجد ملفاً يحمل بعض الأوراق الخاصة بالتبنى فخشيا أن يبوح لى بالأمر ففضلا أن يكونا أول من يخبراننى به . أى لو لم يكن " جوناثان " قد اكتشف الأمر لما كانا قد أخبرانى بالحقيقة " .

وأثناء البرنامج ، كان تركيز " ميريام " الأساسى منصباً على أن أبويها كانا قد أخفيا عنها هذه الحقيقة حتى وقت قريب . فكانت تشعر بأنهما قد تآمرا ضدها وأنه لم تكن لديهما نية إخبارها إن لم يكن " جوناثان " قد اكتشف الأمر . وقد كانت تشعر بثورة عارمة وغضب شديد تجاه والديها حتى أنها كانت ترفض الحديث معهما وكانت تقضى معظم وقتها فى غرفتها أو فى بيت أحد أصدقائها .

ومن خلال البرنامج ، ساعدنا " ميريام " على اكتساب نظرة أكثر مرونة تجاه دوافع والديها . فقلل هذا من غضبها ومكنها من الإفصاح إليهما بمشاعرها .

" لقد سعدت بحق بانضمامي إلى هذا البرنامج . لقد كانت " جان " لطيفة جداً وكانت تساعدنى كثيراً . وكان أكثر ما ساعدتنى فيه هو أمر الكفالة هذا . فقد كنت غاضبة بشدة من والدى حتى أننى لم أكن أريد الجلوس معهما فى حجرة واحدة . فكنت أعود من المدرسة فأذهب إما إلى بيت " سارة " أو إلى غرفتى وأغلق على نفسى الباب . أعتقد أننى كنت أتعمد تجاهلهما بهذا الصمت . أعلم أن هذا كان يبدو طفولياً ولكنه كان أمراً خارجٍ إرادتي . أعنى أننى كنت أجلس على مائدة العشاء وأظل أقول لنفسى مرارا وتكرارا : " لا تقدمى على أى تصرف أحمق ، فقط تناولى طعامك واجعلى فمك مغلقاً " . ولكننى أقول لك بصراحة كنت أشعر فى ذلك الوقت بالرغبة فى إلقاء الطعام فى وجهيهما .

لقد ساعدتنى " جان " على تخطى هذه الطريقة فى التفكير من خلال السعى لاكتشاف كل ما كان يجول فى نفسى حيال الأمر برمته . وكان كل ما أفكر فيه هو أنهما لو كانا يحباننى بصدق لأخبرانى منذ البداية . ولولا السبب الوحيد الذى دفعهما لإخبارى وهو أن " جوناثان " قد اكتشف الأمر

لما كانا قد أخبرانى بالمرة . ولكن" جان" ساعدتنى على التفكير فى دوافع كثيرة عن سبب إخفائهما للحقيقة ، فربما كانا ينتظران إلى أن أكبر قليلاً . أى أنهما كان يريداننى أن أكبر قليلاً لكى أستوعب الأمر ، أو ربما خشية أن يسيئا إلى فقررا أن يخفيا الأمر . وقد توصلت إلى سبعة أسباب مختلفة لإخفاء الحقيقة عنى . وبعد أن بدأت أفكر فى هذه الأشياء المختلفة ، لم أعد أشعر بحنق حتى أننى بدأت أوجه إليهما بعض الأسئلة " .

وبعد قضاء أربع وعشرين ساعة مع الأطفال على مدى اثنى عشر أسبوعاً ، استمعنا خلالها إلى قصصهم وساعدناهم على تحسين قدراتهم الإداركية ، وجدنا صعوبة فى توديعهم . وربما كان الشىء الوحيد الذى يمكن أن يخفف من وطأة هذا الشعور هو أن نتصل بهم كل فترة للاطمئنان عليهم والسؤال عن أحوالهم . وحيث إن مشروع البحث كان يفرض علينا تقييم الآثار المضادة للاكتئاب لدى الأطفال بعد اثنى عشر أسبوعاً ، كنا نعلم أنه بعد انتهاء البرنامج ، يجب أن نعامل الأطفال الذين شاركوا فى البرنامج تماماً مثل أطفال مجموعة الضبط بدون أى تمييز .

النتائج

على مدى العامين التاليين ، دأبنا على العودة إلى المدرسة لتقييم أعراض الاكتئاب لدى الأطفال . وكان للبرنامج أثر واضح ومباشر على الاكتئاب . قبل بدء البرنامج ، كان ٢٤ بالمائة من الأطفال فى مجموعة البرنامج ومجموعة الضبط مصابين بأعراض اكتئاب ما بين متوسطة إلى حادة . وبعد انتهاء البرنامج مباشرة ، انخفض مستوى الاكتئاب لدى المجموعة التى شاركت فى البرنامج الوقائى إلى ١٣ بالمائة ، بينما ظلت النسبة عند ٢٣ بالمائة لدى مجموعة الضبط . وحيث إن البرنامج كان مصمماً للوقاية من الاكتئاب . كانت البيانات طويلة المدى هى أكثر ما حرصنا عليه وليس الأثر المباشر السريع له . أى أنه إن كان البرنامج قد حقق نتائج فورية مباشرة فى الحد من الاكتئاب بدون أن يحدث تغييرات دائمة فهذا يعنى أنه قد فشل . فقد كان هدفنا هو إكساب

الأطفال مجموعة من المهارات يمكنهم أن يطبقوها فى حياتهم . وكنا نؤمن بأنه بمجرد أن يشرع الطفل فى استخدام هذه المهارات ، يستطيع أن يكتسب المزيد من البراعة ويتفادى الأخطاء إلى حد كبير مما يؤدى إلى تحسين حالته النفسية ويدعم استخدامه للمهارات . فقد كنا نريد أن نخلق نظاماً لولبياً متصاعداً من الدعم الذاتى .

فكنا كل ستة أشهر ، نقوم بتحليل البيانات وفى كل مرة كان يتبين لنا أن البرنامج الوقائى قد نجح . وبعد مرور عامين من انتهاء البرنامج ، أصيب ٢٢ بالمائة فقط من الأطفال الذين شاركوا فيه باكتئاب ما بين متوسط إلى حاد فى مقابل ٤٤ بالمائة من أطفال مجموعة الضبط . وبعد مرور عامين من توديع الأطفال والاكتفاء باستجوابهم بشكل منتظم كل ستة أشهر لتقييم الحالة ، انخفض معدل الإصابة بالاكتئاب لدى المجموعة الوقائية بمقدار النصف .

وقد كان هناك عاملان يجب الكشف عنهما لكى تتعرف على مدلول النتائج . أولاً : هناك نتيجة شبه متعارف عليها فى عالم علم النفس وهى أن أى أثر إيجابى لأنواع العلاج النفسى المختلفة تخفت بمرور الوقت . وهذا أمر طبيعى ومتوقع ، حيث يعمد الشخص إلى نسيان ما تعلمه ، أو قد يعود إلى بيئة تزيد من تفاقم مشكلته ، وقد يفتقد الدعم والتشجيع الذى كان يحظى به على يد المدربين . وفى الوقت الذى كنا نأمل فيه أن يكون برنامجنا قد قاد إلى تغيرات دائمة ، فإنه بناء على ما هو متعارف عليه فى علم النفس فإن النتائج المتوقعة للبرنامج هى أن يحقق نجاحاً كبيراً فى البداية ثم يشرع فى التلاشى . والعامل الثانى هو أن الاكتئاب يزداد بشكل مطرد مع وصول الطفل لمرحلة البلوغ ، كما أن معدل الاكتئاب فى مرحلة المراهقة يفوق معدل الاكتئاب فى مرحلة الطفولة . لذا فقد توقعنا أن يبدأ عدد الأطفال الذين ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب فى الارتفاع خلال هذه الفترة . وكنا نأمل أن يكون برنامجنا قد قلل من هذه النزعة .

والآن لنراجع نتائج البرنامج . بعد انتهاء البرنامج مباشرة ، كان عدد الأطفال الذين ظهرت عليهم أعراض حادة للاكتئاب قد انخفض بمعدل ٣٥ بالمائة . وبعد مرور عامين ، كان معدل الأطفال الذين ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب الحاد قد انخفضت بنسبة ١٠٠ بالمائة . ولكن نزوع الأطفال للاكتئاب

خلال مرحلة البلوغ كان فى ارتفاع مستمر . وبمرور الوقت ، طرأت زيادة كبيرة فى أعراض الاكتئاب على أطفال مجموعة الضبط فاقت كثيراً أطفال المجموعة الوقائية . لقد أبطأ " برنامج بنسلفانيا الوقائى " بالفعل الزيادة الطبيعية فى معدل الاكتئاب . أى أن برنامجنا كان استثناء للقاعدة : حيث كان الأثر الوقائى للبرنامج يزداد بمرور الوقت .

وكان السؤال الأول الذى طرحناه : " هل نجح برنامجنا فى الوقاية من الاكتئاب ؟ " وكانت الإجابة هى نعم . والسؤال التالى هو : " هل رفع برنامجنا الشعور بالتفاؤل لدى الأطفال ؟ " ومرة أخرى كانت الإجابة هى نعم . ففى كل مرة كان الطفل يؤدى فيها اختبار الاكتئاب ، كان يجيب فيها أيضاً عن اختبار التفاؤل والتشاؤم الذى ذكرناه فى الفصل السابع . وقد وجدنا أن الطفل الذى شارك فى البرنامج الوقائى كان يميل بشكل دائم إلى تفسير الأحداث السيئة بشكل أكثر تفاؤلاً وأقل تشاؤماً . فقد ساعد البرنامج هؤلاء الأطفال بشكل خاص على الحد من ميلهم إلى إرجاع المشاكل إلى أسباب دائمة . وقد لاحظت " شوانا " هذا التغيير فى نفسها :

" عندما بدأت البرنامج ، كنت طفلة متشائمة . فقد كان يسيطر على دائما الشعور بالكآبة وكنت أشعر بأننى أسيء التصرف . مثلما حدث عندما ترك زوج أمى البيت ، شعرت عندها بأننى أنا السبب . وهو ما حدث أيضاً عندما توفى والدى ، لقد شعرت أننى أنا التى تسببت فى موته لأننى أغضبته بشدة فى الليلة التى سبقت وفاته لأنه لم يسمح لى بالمبيت عند " كيونا " . ولكن يبدو أننى لم أعد أفعل ذلك الآن . لقد جاء هؤلاء الأشخاص من " بنسلفانيا " إلى مدرستنا لكى يساعدونا على مقاومة هذا الشعور بالكآبة . وكنا نقوم بهذه الألعاب التى تستخدم فيها الرسوم الكرتونية حيث كنا نرسم صورة لشيء معين مثل صورة لطفلين يتشاجران مع بعضهما فى الجزء الأول من الصفحة ثم ندون فى الجزء الأخير من الصفحة شعور الأطفال ، أى إذا ما كان الطفل حزيناً أو غاضباً أو أى شيء من هذا القبيل . فقد كنا نفكر فى مشاعر الطفل وندون ما توصلنا إليه فى فقاقيع خاصة فى منتصف الصفحة . وهى مثل هذه الفقاقيع التى تظهر فى صفحات الطرائف

والقصص الفكاهية . وقد قمنا بعمل الكثير من هذه القصص ، وأحياناً كنا نرسم شيئاً قد حدث لنا بدلاً من أن نتعامل مع الصور الموجودة .

وأعتقد أن الرسوم الكرتونية كانت وسيلة جيدة بحق لأنها ساعدتنا على التفكير بصورة أكثر أملاً وتفاؤلاً فى الأشياء السيئة التى تقع لنا . وقد علمتنى " ليزا " الفرق بين الاعتقاد بأن شيئاً ما سوف يدوم إلى الأبد بدون أى قدرة على تغييره والتفكير بأنه يمكن تغيير هذا الشيء ولو فى جزء منه على الأقل . حيث كانت تدربنا على ذلك كثيراً . كما أنها كانت تطلب منا أن نقوم بأداء بعض الواجبات المنزلية . ولم يكن هذا يروق لى أحياناً . فأنا أكره الواجبات المنزلية . ولكنها لم تكن تطلب منا الكثير لذا أعتقد أنه كان أمراً مقبولاً .

وقد قمنا منذ ذلك الحين بتطبيق " برنامج بنسلفانيا الوقائى " فى مدارس فى منطقة " ويساهيكون " التعليمية فى " بنسلفانيا " بنفس النجاح . ثم عدلنا البرنامج لكى يتوافق مع أطفال المدينة الداخلية فى " فيلادليفيا " وذلك بتغيير اللغة والقصص لكى نعكس شكل حياة المدينة الداخلية . وقد حققنا نتائج جيدة على المدى القصير هناك ، ونحن الآن نتابع هؤلاء الأطفال لكى نقيس النتائج طويلة المدى . وقد وصل إجمالى المشاركين فى البرنامج حتى ذلك الوقت إلى ما يقرب من ثلاث مائة وخمسين طفلاً فى أربع مناطق تعليمية فى " فيلادليفيا " .

وبينما كنا نشعر بالفخر حيال ما حققناه من نتائج ، بقى سؤال مهم يبحث عن إجابة . حيث أدركنا أن " كارين " و " ليزا " و " جان " اللاتى كن جميعاً فى مرحلة متقدمة من الدراسات العليا فى علم النفس الإكلينيكى قد تمكن من تلقين الأطفال مهارات دائمة للحد من الاكتئاب . ولكن ما لم يكن هناك أشخاص آخرون قادرون على فعل نفس الشيء فسوف يكون أثر البرنامج وانتشاره محدوداً للغاية . فلم يكن بوسعنا إلا أن نعلم أكثر من مائة طفل فى العام بأنفسنا فى الوقت الذى يوجد فيه مئات الآلاف من الأطفال الذين يمكن أن يستفيدوا من هذا البرنامج . حتى أن إعداد جيش صغير من علماء وأطباء النفس لن يكون كافياً لمواجهة هذه الاحتياجات ، ناهيك عن ارتفاع أجور هؤلاء الأطباء وقلة إمكانيات المدارس .

ولتطبيق البرنامج على نطاق واسع كنا بحاجة إلى طريقة من شقين . الشق الأول يشمل المعلمين والجبهة الأمامية المعنية بالطفل التى تمثل الآباء . أى أننا أولاً ، بحاجة إلى تدريب معلمى المدارس لتلقين الأطفال المهارات بنفس كفاءة علماء النفس . فقمنا بانتقاء مجموعة من المدرسين فى منطقة " أبر دربى " التعليمية فى ضواحى " فيلادليفيا " بحيث تكون أول مجموعة من المعلمين تقوم بتطبيق البرنامج على الطلاب مباشرة . وقد وافق هؤلاء المعلمون على المشاركة فى البرنامج المكثف ، فتم تخصيص عصر أحد أيام الأسبوع لتشكيل وتتبع فرق الأطفال فى مدارسهم . ففى الوقت الذى أكتب فيه هذا الفصل ، هناك ستة من معلمى المدارس الإعدادية يقومون بالفعل بتطبيق البرنامج على طلبة الصفين السابع والثامن بينما نقوم نحن بعقد مقارنة بين جلسات الوقاية من الاكتئاب بتلك الخاصة بالمجموعات التى يقودها أطباء النفس فى جامعة " برين ماور " . وهى تشمل مجموعة أخرى من الأطفال تمثل مجموعة الضبط فى الدراسة . وتماماً مثلما فعلنا فى " أبينجتون " ، سوف نقوم بتتبع هؤلاء الأطفال عبر المرحلة الانتقالية من المدرسة الإعدادية إلى الثانوية .

والشق الثانى للدراسة هو تعليم الآباء كيفية تعليم أطفالهم هذه المهارات . فعند تعليم الآباء المهارات التى يتعلمها الأطفال ، فإننا بذلك نكون قد أحطنا الطفل ببيئة متفائلة بحيث يستطيع الآباء أن يواصلوا مهمة دعم المهارات التى اكتسبها أطفالهم بعد انقضاء فترة البرنامج . وفى هذا البرنامج ، يتعلم الآباء ويتدربون على التقنيات التى ندرسها للأطفال فى برنامج الوقاية من الاكتئاب .

وقد شارك إلى الآن ، ثلاثون من الآباء من المنطقة التعليمية لمدرسة " ويساهيكون " . فكنا نلتقى بالآباء على مدى سبع محاضرات ، بمعدل ساعتين لكل محاضرة . وقارنا بين الأطفال الذين شارك آباؤهم فى البرنامج بالأطفال الذين تلقوا تدريباً مباشراً من خلالنا ولكن بدون تدريب الآباء . وبعد انتهاء البرنامج مباشرة ، لم نجد أية فروق ملحوظة بين الفريقين . ولم يكن هذا مثيراً للدهشة لأن فترة الدعم المنزلى لم يكن قد حان وقتها بعد . فنحن الآن بصدد جمع بيانات متابعة لنرى إذا ما كانت هناك فروق قد ظهرت بين الفريقين بمرور الوقت أم لا .

وفى هذه الأثناء ، كنا قد تلقينا طوفاناً من قصص النجاح من قبل الآباء ، فى شكل تغذية مرتدة وخطابات ومكالمات هاتفية ، حيث أخبرنا الآباء الذين شاركوا فى البرنامج بالتغيرات التى لاحظوها على أطفالهم وعلى أنفسهم . وقد ذكر أحد الآباء أنه شعر بالتواصل مع طفله على نحو لم يشعر به من قبل قائلاً : " إن أفضل جزء فى هذا البرنامج هو توثيق العلاقة بينى وبين طفلي . فعندما تسير الأمور على غير ما يرام ، ينظر طفلى إلى الآن بصفتى مصدراً ، بصفتى شخصاً يستطيع أن يعتمد عليه ويمد له يد المعونة لحل المشاكل . أما فيما مضى فقد كنت آخر شخص يمكن أن يلجأ إليه طفلى " .

وقد تحدثت إحدى الأمهات عن زيادة الوقت المخصص للأسرة : " كنا قد اعتدنا أن نقضى أمسيات عطلات نهاية الأسبوع معًا كأسرة ، وكان هذا هو كل ما فى الأمر . ولكن بمجرد أن شاركنا فى البرنامج ، بدأت ألاحظ أننا أكثر تقاربا عن ذى قبل بشكل لافت للنظر . فلم تعد ابنتى تسعى للهرب والإفلات من مائدة العشاء بعد دقائق من تناول طعامها . كما أن علاقتها بزوجى قد تحسنت كثيراً بحق " .

الفصول الأربعة التالية تحتوى على الجوانب الأساسية لبرنامج تدريب الآباء والمعلمين مع الكثير من التدريبات لك ولطفلك .

١٠

تغيير التشاؤم التلقائى لدى الطفل

انطلاقاً من نجاح " برنامج " بنسلفانيا " الوقـائى " في الوقاية من الاكتئاب بعد تطبيقه علـى أطفال المدارس قمنـا بابتكـار طـرق لتعلـيم الآباء بحيث يتمكنون من تعلـيم أطفـالهم هـذه المهـارات في المنـزل . في الفصـول الأربعة التالية سوف تتعلم كيف تعلم طفلك التقنيات الأساسية للتفاؤل ومهـارات تحصين الأطفال ضد الاكتئـاب كمـا في " برنـامج " بنسـلفانيا " الوقـائي " . وفي هذا الفصل سوف تـتعلم كيـف تنقـل إلى طفلـك القـدرة علـى رؤيـة العلاقـة بـين الطريقة التي يفكر بها واستجابته العاطفية . وسوف يعلمك الفصل الحادى عشر مهارات تغذية الطراز البياني القائم على التفاؤل . والفصـل الثـانى عشـر سـوف يعلمـك كيـف تجعـل طفـلك مقاومـاً محنكـاً لـتفكيره المتشـائم . وسـوف تجـد المهـارات الاجتماعيـة الـتي يسـتطيع الأطفـال اسـتخدامها لمقاومـة الاكتئـاب في الفصل الـثالث .

ولكي تعلم طفلك المهارات الإدراكية الخاصة بالتفاؤل ، يجب أولاً أن تجسـد له هذه المهارات فى طريقة تفكيرك . فالطفـل يكتسـب تشـاؤمه ـ جزئيـاً ـ مـن الآباء والمعلمين ، لذا فإنه من الأمور بالغة الأهمية أن تكون أنت نموذجا للتفـاؤل بالنسبة لطفلك فى أولى خطوات تعلمه . لذلك فإن هذا الفصل يعتمد على طريقـة ذات شقين . فهو يعلمك كيـف تطبق كل تقنية على حياتك الخاصـة ثـم تعلمهـا لطفلك . وإلى أن تشعر بالارتياح في تطبيق هذه التقنية على نفسك ، سوف تجـد صعوبة فى تعليمها لأي شخص آخر .

وقبل أن تغوص في تفاصيل هذا الفصل ، يجب أن تفهم أنه ليس هناك حلول واستراتيجيات سحرية سوف تتعلمها . فإن كنت شخصاً متشائماً ، ولديك القدرة على رؤية النقد الخفي في كل مجاملة أو إطراء ، وتتنبأ بالسوء فى كل الأمور الجيدة ، فإنك لن تنجح في رؤية النصف الممتلئ من الكوب بعد الاستلقاء وقراءة هذا الكتاب . وإنما مع التدريب والممارسة ، سوف تتعلم كيف تتحدى كل افتراضاتك التشاؤمية . ولكن هذا يتطلب جهداً . تذكر أن أطفال " برنامج " بنسلفانيا " الوقائي " قد أمضوا إجمالي أربع وعشرين ساعة في التعلم والتدريب على مهارات التفاؤل فضلاً عن الواجبات المنزلية التي كانت تطلب منهم . وأفضل طريقة لتوظيف هذه الفصول الأربعة في تعليم طفلك هي كالتالي : اقرأ كل فصل كاملاً بداية . سوف تجد أن هناك بعض المقاطع أو الأجزاء المخصصة لك بينما هناك مقاطع أخرى تستهدف طفلك . ثم عد إلى الجزء المخصص للبالغين وتدرب على التقنيات المذكورة فيه . وخصص ساعة متصلة لتطبيق كل مهارة بدون أي عوامل تشويش . وكن صبوراً ، فإن هذا التعلم يستغرق وقتاً ، ولكن المهارات سوف تغير حياتك . وعندما تشعر بالارتياح حيال مستواك المهاري ، انتقل إلى الجزء التالي حيث ستقوم بتعليم تلك المهارات لطفلك .

إطلالة عامة

إن التقنيات التي سوف تتعلمها في هذا الفصل والفصلين التاليين هي الطرق الأساسية التي يستخدمها خبراء علم النفس الإدراكي في علاج الاكتئاب ولكننا عدلناها بحيث توافق الشخص غير المصاب بالاكتئاب . فإن العلاج الإدراكي هو علاج قصير المدى كما أنه لا يقل كفاءة بأى حال من الأحوال عن العقاقير المعالجة للاكتئاب . وهذا يعني أنه عند تطبيق العلاج بالعقاقير والعلاج الإدراكي على مرضى الاكتئاب الحاد بعد اختيارهم بشكل عشوائي سوف تتساوى نسب تحسن المرض من الفريقين (حوالى نسبة ٧٠ بالمائة) . إلا أنه بمرور الوقت ظهر فارق بالغ الأهمية . فإنه بتتبع المرضى الذين استجابوا للعلاج على مدى فترة زمنية معينة ـ بقياس معدل الاكتئاب كل ستة أشهر ـ اكتشفنا

أن المرضى الذين تلقوا العلاج بالعقاقير كانوا عرضة للانتكاس بنسبة تفوق من تلقوا العلاج الإدراكي بمقدار الضعف . فإن العلاج الإدراكي يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب وذلك باكتساب مهارات جديدة في التفكير يمكن للمريض أن يستخدمها عندما يقع له أي مكروه . أي أنه إن كانت فعالية العلاج بالعقاقير والعلاج الإدراكي متساويتين في البداية فسوف يتفوق العلاج الإدراكي في الأثر الوقائي من الاكتئاب بمقدار الضعف .

وهناك أربع مهارات أساسية للتفاؤل يقدمها العلاج الإدراكي من خلال " برنامج " بنسلفانيا " الوقائي " . الأولى : سوف تتعلم كيف تتعرف على الأفكار التي تدور في رأسك في أسوأ الأوقات . فإن هذه الأفكار ـ على الرغم من أنها تكاد تكون ملحوظة بالكاد ـ تؤثر على مزاجك وسلوكك بشكل عميق . ويطلق على هذه التقنية اسم **القبض على الأفكار** .

تعلمت " ليديا " كيف تقبض على الأفكار السيئة التي تقولها لنفسها . وكأم لثلاثة أطفال ـ أصغرهم في الصف الأول وأكبرهم في الصف الخامس ـ لم يكن الصباح هو وقتها المفضل . حيث كانت في هذا الوقت من كل يوم تعد أطفالها للذهاب إلى المدرسة ، وهي مهمة عصيبة بالنسبة لها . وأحياناً كان آخر ما يسمعه الأطفال وهم يهرعون للذهاب إلى المدرسة هو صوت صياحها وهو ما يثير بداخلها الشعور بالندم بعد ذلك . وكانت النتيجة هي إصابتها بالاكتئاب . ولكن بعد أن ركزت " ليديا " على القبض على الأفكار ، اكتشفت أنها عقب كل مرة تصيح فيها ، كانت تقول لنفسها دائما " أنا أم بشعة سليطة . سوف يكرهني أطفالي ، وأنا واثقة من أن صياحي هذا سوف يشعرهم بالكثير من الاستياء " .

المهارة الثانية للتفاؤل هي **تقييم** هذه الأفكار التلقائية . وهذا يعني الاعتراف بأن الأشياء التى تقولها لنفسك ليس من الضرورى أن تكون دقيقة . لقد تعلمت " ليديا " كيف تنظر إلى معتقداتها حيال نفسها وحيال العالم من حولها على أنها افتراضات يجب اختبار صحتها . لذا فقد تعلمت كيف تجمع الأدلة وتمعن التفكير فيها لكي تقرر مدى صدق هذه المعتقدات .

عندما طُلب من " ليديا " أن تثبت نظريتها القائلة بأنها أم سيئة ، انطلقت في سرد قائمة طويلة من الاتهامات ضد نفسها . ثم طلب منها بعد ذلك - أثناء تعليمها مهارات التفاؤل - أن تسرد قائمة أخرى بالأشياء التي تشير إلى أنها ليست أماً سيئة ، كانت المهمة أصعب كثيراً من المهمة الأولى . وقد بدت القائمة قصيرة للغاية ، لذا فقد شجعناها على ذكر كل السلوكيات التي لم تتطرق إليها . وسرعان ما نجحت في إعداد قائمة أطول من القائمة الأولى : فهي تعد لأطفالها الطعام ، وتغسل ملابسهم ، وتشاركهم لعب الكرة بعد المدرسة ، وتساعدهم فى حل المسائل الحسابية العشرية ، وتخفف من حدة مخاوفهم ، وتعلمهم كيف يعزفون على الجيتار ، وتتحدث معهم بتعاطف عن مشاكلهم . وبعد أن أوردت كل هذه الأدلة ، تراجع لديها الشعور بأنها أم بشعة .

المهارة الثالثة هي ابتكار **تفسيرات أكثر دقة** عند وقوع الأشياء السيئة واستخدامها لتحدي الأفكار التلقائية . لقد تعلمت " ليديا " أن تقول : " أنا بارعة مع أطفالى فى المساء ولكنني أقل مما ينبغي أن أكون عليه في الصباح . فإن شخصيتى تكون حادة الطبع فى الصباح . وأعتقد أنني بحاجة إلى تعلم كيفية احتواء عصبيتي على نحو أفضل " . فجملة : " إن شخصيتى تكون حادة الطبع فى الصباح " تفسير أقل استمرارية واستدامة لصياحها في وجه الأطفال ، وقد تعلمت " ليديا " كيف تستبدل بهذا التفسير تفسيرها لكونها " أماً بشعة " بعد أن نجحت في القبض على هذه الفكرة الأخيرة . وبالممارسة ، تعلمت " ليديا " كيف تفسر سلسلة التفسيرات السلبية المتوالية الناجمة عن شعورها القائل : " أنا أم بشعة ، أنا لا أصلح أن يكون لي أطفال ولذلك فأنا لا أستحق أن أعيش " عن طريق إدخال هذا التفسير الجديد . أما الآن فقد أصبحت " ليديا " قادرة على أن تقول لنفسها : " لقد كنت مفتقرة إلى المنطق تماماً عندما أعتقدت أنني لا أستحق العيش لأنني أكون حادة الطبع فى الصباح " . وعندما نجحت " ليديا " في إدراك حقيقة أنها تكون على غير ما يرام في الصباح بدلاً من أن تنظر إلى نفسها بوصفها أماً فاشلة تماماً ، تحسنت حالتها المزاجية .

ومع تحسن حالتها المزاجية ، اكتسبت " ليديا " المزيد من الطاقة وأصبحت أكثر قدرة على تحمل مشكلات الصباح .

المهارة الرابعة هي **التصدي للتهويل** . تذكر وقتاً سارت فيه الأمور على غير ما يرام : خططت لحفل عشاء بديع واكتشفت أن ضيف الشرف مصاب بحساسية من صلصة الفول السوداني وكانت موسيه الشيكولاتة شديدة السمك . أو سألك زوجك عن موعد رجوعك إلى العمل ثانية . أو ضبطت ابنك وهو يدخن في مكان خفي . أو يخبرك رئيسك في العمل أنه شعر بخيبة أمل من مستوى أدائك . عندما تسير الأمور على نحو سيئ ، فهل تشرع في تصور أسوأ النتائج والعواقب ؟ وهل تجد نفسك غارقاً فى تخيل أسوأ وأبشع الإيحاءات ؟ وعلى الرغم من أن التفكير في الاحتمال الأسوأ ـ أي التهويل ـ يمكن أن يكون مثمراً في بعض المواقف فإنه قد يكون معوقاً عندما يكون هناك احتمال ضعيف للغاية بوقوع الحالة الأسوأ . وفي مثل هذه الحالات ، يكون التخطيط للأسوأ استغلالاً سيئاً للوقت . فإنه استنفاد للطاقة وتدمير للحالة النفسية .

كانت " ليديا " شخصية مهولة . فعندما أخبرتها صديقتها " إيلين " أنها تشعر بالإحباط لأن " ليديا " قد دأبت على إلغاء خططهن عدة مرات ، شعرت " ليديا " بأن هذا لا يعنى فقط نهاية علاقتها بـ " إيلين " بل نهاية علاقتها بكل صديقاتها الأخريات فتقول : " عندما باحت لي " إيلين " بمشاعرها ، انتابنى هذا الشعور : " هذه هي النهاية . لقد أفسدت كل شيء . إن حياء " إيلين " يمنعها من أن تقول لي ذلك ولكنها في الحقيقة لا تريد أن تبقي على صداقتي بالمرة . أعرف ما سيحدث ، سوف تخبر " شارون " و " لين " و" توني " وسوف يشرعن في تجنب صداقتى أيضاً " .

وقد تعلمت " ليديا " كيف تقيم مدى صحة وإمكانية وقوع مثل هذه الكوارث التي تخشى حدوثها . لذا بدلاً من أن تستسلم لخيالاتها غير الواقعية ، أصبحت أكثر قدرة على توجيه طاقتها لمعالجة المشاكل .

إن القبض على الأفكار التلقائية ، والبحث عن دليل سوف يولد البدائل ، كما أن التصدي للتهويل يعتبر إحدى مهارات الإدراك الأساسية في " برنامج

" بنسلفانيا " الوقائي " . وعلى مدى باقي الفصل سوف أوضح لك كيف تكتسب أول مهارتين وتعلمهما لطفلك . وعلى مدى الفصلين التاليين ، سوف نعمل معاً لتوليد البدائل والتصدي للتهويل واكتساب المهارات التي تزيد من كفاءتك .

نموذج " ABC "

يعتقد العديد من الناس أن المشاعر السيئة تنجم عن " العوامل المسببة للضغوط " والشدائد التى نتعرض لها . فنحن نشعر بالغضب عندما يعتدى علينا أى شخص . ونشعر بالإحباط عندما نفقد عزيزاً لدينا . وبالطبع ترتبط أحداث حياتنا بمشاعرنا ولكن تلك الرابطة هي في واقع الأمر أضعف بكثير مما نعتقد . ويتضح هذا إذا تخيلت تعرض شخصين مختلفين لنفس الموقف .

انظر إلى الموقف التالي : " جنيفر " و " تارا " صديقتان مقربتان وجارتان منذ اثني عشر عاماً . وقد شهدت كل منهما مع الأخرى كل المواقف السعيدة والمواقف السيئة . في العام الماضي قررت الصديقتان أن يمضيا عطلة معاً بدون أزواج أو أطفال ولم يكن لديهما الكثير من المال لذا شرعتا في البحث عن قضاء إجازة قليلة التكلفة . ولم تكن أي منهما قد أقامت في معسكر من قبل ، ولكن كلتيهما فكرت في هذا التحدي الجديد . فأجرتا مسحًا شاملاً على مختلف البقاع والأماكن المناسبة لهذا الغرض في الساحل الشرقي للبلاد وقررتا الذهاب إلى " نورث كارولينا " لإقامة معسكر على ضفافها الخارجية . وفى سيارة مكدسة بالعدة والعتاد من الأصدقاء ، لوحتا لأفراد أسرتيهما وهما بصدد مغادرة بيت " تارا " في طريق السفر .

وبعد ثلاثة أيام ، كانت " تارا " و" جنيفر " داخل خيمتهما عندما بدأت الأمطار تهطل . في البداية ، كان المطر خفيفاً ، ثم ما لبث أن انهمر بغزارة . واشتدت الرياح واقتلع قوائم الخيمة وأصبحتا في مهب الريح . وكانتا قد نسيتا إحضار واقٍ للمطر معهما ، وفي دقائق بدأ الطين يتطاير داخل بيتهما المؤقت . وأصبحٍ صوت الرياح يصم الآذان ، وبدأ الخوف يحل

محل المرح فقررتا البحث عن مأوى لهما . فعادتا إلى السيارة بأقصى سرعة على أن تعودا إلى خيمتهما في صباح اليوم التالي . ولكن العاصفة استمرت على مدى ثمانين ساعة .

ونظراً للفيضان والآثار المدمرة للعاصفة ، لم تتمكن كل من " تارا " و " جنيفر " من العودة إلى مكان المعسكر لمدة ثلاثة أيام . وخلال هذه المدة أقامتا في أحد الفنادق الصغيرة رخيصة الثمن بدون هاتف أو تلفاز ، ولم يكن هناك سوى صوت المطر ومكتب معلق فوقه صورة لغزال مذبوح مكتوب على صدره عبارة " **وُلد لكي يُطارد** " .

وعندما عادتا إلى موقع المعسكر ، كانت كل متعلقاتهما قد تبعثرت . وكانت الخيمة قد تطايرت في عدة اتجاهات . وحقائب النوم وأدوات الطهي كانت قد فُقدت . كما أن مصباح الضوء كان قد تحطم . ولم يبق لديهما الكثير لرده إلى أصدقائهما .

وكانت الرحلة خسارة فادحة لكلتا المرأتين . ولكن رد فعل كل منهما كان مختلفاً تجاه نفس التجربة . ففي البداية شعرت كلتاهما بالغضب . وشعرتا بالذعر من الخسارة الفادحة التي تكبدتاها والتفكير في قيمة هذه الخسارة لشراء معدات بديلة وردها إلى الأصدقاء .

وكانت رحلة العودة إلى البيت رحلة طويلة . ومع بداية الرحلة ، كانت روح الكآبة مسيطرة على كلتيهما . وبعد مرور ساعتين ، بدأت " جنيفر " تغرق في الضحك . فقد كانت المغامرة مثيرة للسخرية مما دفعها إلى الدخول فى نوبة من الضحك ، وهى تقول : " أجل بالطبع ، نحن بالفعل وفرنا الكثير من المال في هذه الرحلة ... لم نقم في فنادق أربع نجوم . كلا بالطبع . لقد كنا ننوى الذهاب إلى عطلة قليلة التكلفة ! امرأتان في البرية . فقط أنت وأنا ، والفضاء العظيم من حولنا ! " وكلما أفرطت " جنيفر " في الضحك ، ازدادت " تارا " شعوراً بالكآبة .

وبمرور الوقت ، وصلا إلى بيت " تارا " ، فانطلقت " جنيفر " تحكي قصة امرأتين في غياهب البرية ، ولم تكن تطيق صبراً لرواية ما حدث لأسرتها ولكن في كل مرة كانت تشرع فيها في رواية القصة كانت تدخل فى نوبة من الضحك وتشرع في رواية القصة من جديد منذ البداية . أما " تارا "

فقد خرجت من السيارة بأقصى سرعة وأخبرت أسرتها أنها متعبة للغاية وأنها بحاجة للنوم حتى الصباح وأنها ستلتقي بهم في صباح اليوم التالي .

وقد قام " ألبرت إليس " و" أرون بيك " بإرساء دعائم العلاج الإدراكي وتطوير " نموذج " ABC " . ويشير حرف الـ A إلى أي حدث عصيب مثل فشل العطلة أو الشجار مع أحد الأصدقاء المقربين أو موت شخص عزيز لدينا ، ويشير حرف الـ C إلى العواقب وهى شعورك وسلوكك بعد وقوع الحدث العصيب . ويبدو فى الغالب أن الحدث العصيب يتسبب دائماً بشكل تلقائي وفوري في إحداث العواقب . غير أن " إليس " يرى أن حرف الـ B والذى يشير إلى المعتقدات حيال الحدث العصيب هو ما يسبب عواقب معينة .

وقد اشتركت كل من " جنيفر " و" تارا " في نفس الحدث العصيب ، وهي العطلة الفاشلة ، ولكن العواقب اختلفت بشكل هائل بينهما . وقد نبع الاختلاف من الطريقة التي فسرت بها كل منهما الحدث . وإليك ما فكرت فيه " جنيفر " :

الحدث العصيب : " آه ، يا لها من رحلة ! أستطيع بأمانة أن أقول إنه أسوأ أسبوع قضيته بعد المأساة التي تعرض لها بيتنا . باختصار ، أستطيع أن أقول إننا قدنا السيارة ثلاثة أيام فقط لكي نتعرض لأسوأ عاصفة ضربت " كارولينا " في الآونة الأخيرة ، فقد اقتلعت المعسكر ودمرت معظم مقتنيات " بيل " و" روجر " . وانتهى بنا المآل أنا و " تارا " إلى قضاء الوقت في فندق حقير رث . إن هذا المكان أشعرني بأن الفندق الذي أقمنا فيه في الصيف الماضي يبدو لي وكأنه تاج محل " .

المعتقدات : " لم أكد أصدق أن هذا يحدث . ياله من حظ تعس . في البداية فكرت أننا لابد أن نكون أغبياء لمجرد إقامة معسكر . أعني ، أنني لا أملك أنا ولا " تارا " الخبرة الكافية للبقاء في مكان مفتوح . فإن أقرب مكان نتعامل فيه مع الطبيعة هو عندما نصطحب أطفالنا إلى معرض حديقة الحيوان في متحف " بليز تاتش " . وأعتقد أن مجرد الذهاب في هذه الرحلة كان ضرباً من الجنون . ثم خطر لي أنه لابد أن تكون هذه مزحة من أي

نوع ، أعني أن كل شيء سار على نحو خاطئ . لقد تخلى عنا الحظ تماماً . إنها ليست قلة خبرتنا التي جعلت العاصفة تهب وإنما هو بحق الحظ السيئ ، الحظ السيئ فقط ! "

العواقب : " في اليومين التاليين للرحلة كنت بحق بائسة . شعرت بأنني شبه محرجة حتى أنني لم أكن أريد أن أتحدث عن هذا الأمر مع " تارا " . وكنت أشعر بالاستياء من نفسي . وكان أسوأ ما في الرحلة هو الوقت الذي عدنا فيه إلى موقع المعسكر لنشاهد كل آثار الدمار . وعندها أردت أن أعود إلى السيارة وأواصل القيادة . وكنت أريد أن أتخلص من عبء تفسير الأمر لكل من " روجر " و" بيل " . ولكن بعد الصدمة الأولى ، بدأت أضحك . أعني أن الأمر كان بالفعل مثيراً للسخرية على نحو خفي ! وبمجرد أن شرعت في الضحك بدا لي الأمر شيئاً فشيئاً أكثر مرحاً . وقد تعاملت " تارا " مع الموقف بصعوبة بالغة لذا واصلت محاولاتي للتخفيف عنها ولكنها لم تكن في حالة مزاجية تسمح لها بذلك . ربما أكتب مذكراتي عن هذه الرحلة . فإنه لأمر سيئ جداً ألا يحتوى دفتر المذكرات على جزء " للعطلات وأوقات الترفيه الفاشلة " ! "

ففي البداية شعرت " جنيفر " بالحرج والخجل من نفسها . وكانت كل ما تتوق إليه هو أن تنسل بدون أن تخبر أحداً بما حدث . تبدو هذه العواقب منطقية في ضوء الطريقة التي كانت تنظر بها في بداية الأمر إلى هذه الخسارة الفادحة . وكانت معتقداتها الأولية هي أنها " غبية " و" مجنونة تماماً " . فمعظمنا قد يشعر بالحرج والإحباط عندما يعتقد أن الرحلة قد فشلت بسبب جنونه أو غبائه ـ عوامل شخصية ودائمة ومعممة . ولكن حرج " جنيفر " كان مؤقتاً . فبمجرد أن بدأت تنظر إلى الموقف على أنه ناجم عن سوء الحظ ، تحسن مزاجها وأصبحت قادرة على تحويل الموقف المحبط إلى مصدر للسخرية والمرح .

أما معتقدات " تارا " بشأن نفس الحدث ـ كما حكت لزوجها ـ فقد كانت مختلفة مما تسبب فى عواقب مختلفة .

الحدث العصيب : " وصلنا هناك قبل هبوب العاصفة الرهيبة بست ساعات . ولم أشهد شيئاً كهذا من قبل . لقد قلبت المكان بأكمله رأساً على عقب . وبمجرد أن أدركنا ما يجري ، قفزنا داخل السيارة وأخذنا نبحث عن مكان للإقامة فيه . وظننا أننا سنقضي هناك فترة الليل فقط ، ولكننا لم نتمكن من العودة إلا بعد انقضاء ثلاثة أيام " .

المعتقدات : " أنا أكره أن أقول ذلك ولكن كان يجب أن أفكر على نحو أفضل من ذلك . لا أستطيع أن أتخلص من شعوري بالغباء . وبالطبع ، لم يكن هناك شيء حيال العاصفة ولكن كان هناك الملايين من الأشياء التي فعلتها مما زادت الموقف سوءاً ، مثل ترك المعدات في الخيمة . ياله من تصرف أحمق . أعني ، لقد اقترضنا هذه المعدات وكان يجب أن أجمعها جميعاً قبل أن نرحل . أنا فقط تركتها هناك لكي تتعرض للسرقة أو التدمير . وهناك شيء آخر أيضاً : كان يجب أن أجري بحثاً أفضل عن المكان الذي سنذهب إليه . أعني أنني أتذكر أنني كنت أنوي الاتصال بالمكان هناك للاستفسار عن الأحوال الجوية في مثل هذا الوقت من السنة ، ولكن بالطبع لم أفعل . هذه هى أنا تماماً . كل شيء أفعله يكون غير مدروس جيداً . إننى هذا الشخص . فأنا كسولة وساذجة ولكن هذا الكسل كلفنى الكثير هذه المرة " .

العواقب : " لقد كان أمرا بشعاً . لقد قضينا أسوأ وقت يمكن تخيله . لقد شعرت أنا و " جين " بالإحباط في اليوم الأول أو اليومين الأولين بعدها ولكنها بدأت تسخر من الأمر وتضحك . ولا أدري كيف استطاعت أن تحول هذا الأمر إلى دعابة . وقد أخذت تحاول أن تسري عني وكنت أعلم أنها تقوم بذلك فقط لكي تساعدني ولكنها كانت تثير أعصابي . أعني مازلت لا أستطيع أن أفهم كيف استطاعت أن تسخر من الأمر . أعلم أنك غضبت مني ليلة أمس لأنني أردت أن أبقى وحيدة ولكنني كنت أشعر بالذنب . قد لا يبدو لك الأمر سيئاً إلى هذا الحد ولكنني مازلت أشعر بأنني حمقاء بحق . إننى فقط أريد أن أنسى ما حدث " .

فلم يكن هناك شيء مثير للمرح في هذه الرحلة بالنسبة لـ " تارا " . لقد كانت تشعر بالذنب والإحباط لأنها تعتقد أن الخسارة نجمت عن غبائها وكسلها وعدم التروي في الأمر . وهذه الأسباب هي أسباب دائمة (" كل شيء أفعله يكون غير مدروس جيداً . إنني هذا الشخص ") . أما " جنيفر " فقد نجحت في تغيير تفسيرها للرحلة ، مما حسن من روحها المعنوية . " تارا " ـ في المقابل ـ لم تستطع أن ترى المشكلة من أية زاوية إيجابية . فبالنسبة لها كانت العطلة الفاشلة دليلاً جديداً على سوء تصرفها . إن معتقدات " تارا " هي مجموعة المعتقدات المميزة للشخص المتشائم . فعندما لا تسير الأمور على ما يرام ، تنبع المشاكل بالنسبة لهذا الشخص دائماً من أشياء شخصية لا يمكن تغييرها .

إن تشاؤم " تارا " ليس مجرد أمر عابر أو سمة سطحية لا تؤثر على حياتها . والمعتقدات المتشائمة ـ بصفة عامة ـ تشكل التجربة من خلال آليتين في منتهى القوة : النبوءة مُحققَة الذات والميل إلى تأكيدها .

" دينيز " في الثلاثين من عمرها ، وهي امرأة غير متزوجة تشعر بالوحدة بسبب عدم وجود أية علاقات حميمة في حياتها . " ستيفاني" هي زميلتها في السكن ، وهي غير متزوجة أيضاً . تقرر " ستيفاني " أنهما يجب أن تنفتحا على العالم أكثر من ذلك وأن تقابلا المزيد من الأشخاص وألا تكتفيا بالجلوس وانتظار حضور فتى الأحلام من العدم . وتبدأ " ستيفانى " حديثها : " اسمعي يا " دينيز " ، لقد رثينا لحالنا طويلاً بما يكفي . إن بدأنا أحاديثنا المعهودة بأن كل الرجال الجيدين قد تزوجوا ، فسوف أصاب بالغثيان . كيف نعرف أن كل الرجال الجيدين قد تزوجوا ؟ نحن نكتفي بالجلوس على الأريكة ونندب حظنا العاثر " .

وتسعى " ستيفاني " لإقناع " دينيز " بالذهاب إلى النادي المحلي يوم الخميس . ولكن " دينيز " تجيب قائلة : " كلا ، لا أريد الذهاب . أنا لا أجيد مثل هذه الأشياء بالمرة . فأنا لا أعرف أبداً كيف أتحدث ، وحتى إن سعي أحد الأشخاص للتعرف بي فسوف أفسد الأمر . إنني إنسانة مملة حقاً . ففي غضون خمس دقائق فقط ، أجد الطرف الآخر وكأنه على وشك أن يغمى عليه . أكاد أقسم أنني أصبت شخصين سابقين على الأقل

بالنعاس . ثم أبدأ في التلعثم والاضطراب وينتهي الأمر على هذا النحو .
فسوف ينتهي بي الحال إلى الجلوس في حالة يرثى لها . " دينيز " ليست سهلة المراس ولكن بعد محاولات مستميتة من قبل " ستيفانى " ، وافقت على الذهاب .

" دينيز " تعتقد أنها متحدثة سيئة ومملة . وهذا الاعتقاد في حد ذاته يغير من الطريقة التي تتواصل بها مع الآخرين كما أن هذا الاعتقاد ذاتي الإشباع ، أي أنه يتسبب في كل مرة في إحداث نفس العواقب التي تسعى " دينيز " لتحاشيها ، وهو الأمر الذى يجعلها لا ترغب فى مقابلة أحد . وعندما تذهب إلى لقاء يوم الخميس سيبقى هذا الاعتقاد راسخاً بداخلها إلى الحد الذي يجعلها تفسد الحديث لأنها في كل مرة تبدأ فيها الحوار تشعر بالتوتر . وعندما تجد أن هناك رجلاً يبتسم إليها ، يفيض بداخلها شعور طاغٍ بالقلق .

تفكر " دينيز " قائلة : " حسناً ، عظيم . إن هذا الرجل يبتسم لي . إنه يسير باتجاهي . أجل لقد بدأنا . سوف أفسد الأمر . ليس لدي أي شيء مثير للاهتمام يمكن أن أقوله . سوف يهرب مني بمجرد أن أفتح فمي " .
ومن الصعب جداً أن تواصل حديثاً شيقاً إن كنت تحمل في رأسك كل هذه الأفكار السلبية . لذا فإنه من غير المثير للدهشة ، أنه عندما تشرع " دينيز " في التحدث مع هذا الرجل ، يتسبب قلقها في التلعثم وتشوش الذهن ولا تجد شيئاً تقوله . وليس سبب تشوش ذهنها أنها مملة وإنما لأن تفكيرها المتشائم قد ولد لديها هذا القلق الحاد . وهو أحد الأعراض المسببة لصعوبة التركيز .

ففضلاً عن النبوءة ذاتية التحقق ، فإن الميل إلى تأكيدها هو الآلية الأخرى التي تشكل المعتقدات والتجارب . تصور أن " دينيز " قد التقت برجل وبدأت تتحدث معه بالفعل . تجلس " ستيفاني " في الجانب الآخر من " دينيز " وتنصت إلى الحوار . وبعدها ، عندما تلتقي " دينيز " و " ستيفاني " بإحدى صديقاتهما ـ " جيسون " ـ تحكي كل منهما قصة مختلفة لنفس الأحداث :

" جيسون " : " كيف سارت الأمور ؟ هل حققت أي منكما مرادها الليلة الماضية ؟ " .

" دينيز " : " أجل بالطبع . لقد تعرفت على رجل بالفعل وقتلته من الملل في دقيقتين " .

" جيسون " : " لا يمكن أن يكون الأمر بمثل هذا السوء " .

" دينيز " : " بلى لقد كان كذلك . لقد كان الأمر مثيراً للشفقة . هذا الرجل المسكين عندما قال لي " مرحباً " ، نجحت بالكاد أن أقول له " مرحباً " ، وعندها كان الندم قد ارتسم بالفعل على وجهه " .

" ستيفاني " : " لا تقسي على نفسك هكذا يا " دينيز " . لقد كنت جالسة هناك . لقد تحدثتما معاً لما لا يقل عن عشرين دقيقة . أعلم ذلك تماماً ، لم يكن هناك أي شخص يتحدث معي حينئذ . لذا كان أفضل ما أقوم به هو الإنصات إلى حواركما " .

" دينيز " : " حسناً ، ربما بقي معي لفترة ولكن هذا لا يهم . أعني أنه كانت هناك فترات صمت طويلة ممتدة . ولكنه نجح في الإفلات مني بأسرع ما يمكن " .

" ستيفاني " : " يالك من فتاة حمقاء . لا تصدقي كلمة مما قالت يا " جيسون " . أستطيع أن أؤكد أنه تركها لأن صديقه كان يتوسل إليه للخروج . لقد طلب منه أكثر من ثلاث مرات أن يستعد للرحيل في عشر دقائق " .

" جيسون " : " يبدو أنك أثرت اهتمامه " .

" دينيز " : " تمهلي . إنه فقط لم يكن يريد أن يبدو فظاً " .

" ستيفاني " : " لقد طلب منك رقم هاتفك " .

" **جيسون** " : " حقاً ؟ هل أعطيته الرقم " .

" **دينيز** " : " أجل ولكن هذا لا يهم . أنا أؤكد لكما أنني لم أتمكن من قول شيء . إنه لن يتصل بي " .

" **ستيفاني** " : " وهذا أيضاً افتراء . حسناً كانت هناك فترات صمت طويلة أحياناً . ولكن هذا جزء من الحديث فقط . أتذكر أنه كان هناك الكثير من الضحك . يبدو أن فتاتنا قد عثرت على ضالتها . كان ينبغي أن تسمعى الأسئلة التي كان تطرحها " دينيز " . أتذكر من بينها سؤالاً يقول : " لقد رأيت منزل " رايت ووترفول " . هل تظن أن استخدامه للضوء والمساحة قد أثر على اتجاه الهندسة المعمارية الحديثة ؟ " " .

" **دينيز** " : " حسناً ، لننهي هذه المناقشة . هل هناك جديد يا " جيسون " ؟ " .

إن الانحياز إلى تأكيد أفكار التشاؤم يجعل الشخص لا يرى إلا الدليل الذي يثبت وجهة نظره في نفسه وفي العالم . أي أنه يرفض أي دليل ضد هذا التأكيد . " دينيز " تركز هنا على جوانب الحديث التي تدعم وجهة نظرها وهي أنها مملة . أما " ستيفاني " بوصفها مراقباً خارجياً فقد كانت قادرة على تقييم الحديث بشكل أكثر إنصافاً . فالانحياز إلى تأكيد الجوانب السلبية يدعم المعتقدات المتشائمة . وإن ظلت هذه المعتقدات مستحوذة على " دينيز " ، فسوف تنظر إلى أحداث الليلة السابقة وتفكر قائلة : " حسنا . لقد كنت محقة . أنا شخصية مملة " . وهذا من شأنه أن يقلل من احتمال تغيرها .

تدرب على نموذج ABC

إن الخطوة الأولى في تعلم التفاؤل هى فهم رابطة ABC . وفي الجزء الأول من هذا القسم هناك ستة سيناريوهات تمثل عدة أحداث عصيبة ويرمز لها بحرف الـ A (أ) ، وعواقبها ويرمز لها بحرف الـ C (ج) . ومهمتك هي أن تبتكر معتقدات يمكن أن تقود إلى العواقب المذكورة . ليست هناك إجابة صحيحة بعينها . ولكي تحكم على صحة المعتقد الذي توصلت إليه ، سل نفسك ، إن كنت تؤمن بحق بهذا الاعتقاد ، وعندها سوف تدرك وتتصرف بالطريقة المذكورة في العواقب . الأمثلة الستة التالية معدة للبالغين ، وكذلك التدريب التالي لها . وبمجرد أن تنتهى من التدريبات المعدة للبالغين ، يمكنك أن تستخدم بعدها تدريبات ABC المعدة للأطفال لكى تعلم طفلك .

١. أ. تخططين لعطلة نهاية أسبوع مفاجئة لزوجك احتفالاً بعيد ميلاده . ولكنك عندما تصلين إلى مكتبه عصر الجمعة لكي تفاجئيه يشعر بالضيق ويخبرك بأنه لن يتمكن من الذهاب .
ب. تفكرين بأن ________________
جـ . تشعرين بحرج شديد وتبذلين أقصى جهدك لكي تتجنبين هذا الشعور .

٢. أ. تخططين لعطلة نهاية أسبوع مفاجئة لزوجك للاحتفال بعيد ميلاده . ولكنك عندما تصلين إلى مكتبه عصر الجمعة لكي تفاجئيه يشعر بالضيق ويخبرك بأنه لن يتمكن من الذهاب .
ب. تفكرين بأن ________________
جـ . تشعرين بخيبة أمل ولكنك تقررين أن تسري عن نفسك بتناول غداء مبتكر والذهاب إلى السينما في المدينة .

٣. أ. أصبح زوجك شارد الذهن ومشوش الفكر في الفترة الأخيرة .
ب. تفكرين بأن ________________
جـ . يسيطر عليك الشعور بالغضب وتجدين نفسك تتصيدين الفرص للتشاجر معه .

٤. أ. أصبح زوجك شارد الذهن ومشوش الفكر فى الفترة الأخيرة .
ب. تفكرين بأن ______________________
جـ . يسيطر عليك الشعور بالحزن والانسحاب .

٥. أ. تقابل ابنك المراهق هو وأصدقاءه مصادفة في المركز التجاري ولكنه يتظاهر بعدم رؤيتك .
ب. تفكر بأن ______________________
جـ . تضحك في نفسك وتخطط لتوبيخه في وقت لاحق .

٦. أ. تقابل ابنك المراهق هو وأصدقاءه مصادفة فى المركز التجارى ولكنه يتظاهر بعدم رؤيتك .
ب. تفكر بأن ______________________
جـ . تشعر بغضب عارم وتنفجر فيه هو وأصدقائه وتثور فيه وتعترض على تجاهله لك .

والآن ، لنلقِ نظرة على هذه المواقف ونتعرض على نوعية المعتقدات التي تقود إلى هذه العواقب .

فالفقرتان ١ ، ٢ في المثال الأول ، هما معتقد شخصي ومعمم ونافذ مثل : " أنا أثير المشاكل دائماً . إن جدول أعمال زوجى مكتظ وأنا أتصرف كما لو كان يجب أن يتخلى عن كل شيء من أجلي " . وهذا المعتقد قد يقودك إلى الانسحاب والحرج . وإذا كان المعتقد ـ بدلاً من ذلك ـ هو : " لقد كانت فكرة جيدة ولكنها للأسف لم تتحقق " أو " لابد أنه مشغول بحق هذا الأسبوع " (كلا المعتقدين مؤقت ومحدد وخارجي) . وعندها قد تشعر بخيبة الأمل وربما الإحباط ولكنك لن تشعر بالاستياء من نفسك .

الفقرتان ٣ ، ٤ في المثال الثالث ، تدلان على أن التفكير في أنه قد تم تجاهلك قد أثار فيك مشاعر الغضب والثورة : " لا يحق له أن يصب جام غضبه على " أو " إنه كطفل . كلما تضايق من شيء ما قطب جبينه " . وفي المقابل إذا كان تفسيرك لشرود ذهنه إشارة إلى أنك لم تعودي تثيرين اهتمامه فسوف ينجم عن ذلك شعورك بالحزن .

الفقرتان ٥ ، ٦ في المثال الخامس . هناك تفسيرات خارجية ومحددة ومؤقتة مثل : " يبدو أن ابني قد أصبح مراهقاً رسمياً الآن " . وهذا التفسير سوف يسمح لك بالاحتفاظ بحس الدعابة . أما إن فسرت هذا السلوك ـ بدلاً من ذلك ـ كدليل على قلة الاحترام وسوء الأدب ، فسوف يثير ذلك شعورك بالغضب .

والآن أريد منك أن تتدرب على القبض على معتقداتك . وأفضل طريقة لتحقيق ذلك هو الاحتفاظ بمفكرة لنموذج ABC . وعلى مدى الأيام الثلاثة التالية ، كلما وجدت نفسك مضطرباً أو مرتبكاً برد فعل معين في أى موقف ، سجل الحدث العصيب على قطعة ورق ، وخصص خمس دقائق من مساء نفس اليوم لكي تملأ الجزء الخاص بنفس اليوم فى المفكرة بهذه الأحداث العصيبة . وقد يكون الحدث العصيب أي شيء ، كأن يكون عطلاً في السيارة أو مكالمة هاتفية لم ترد ، أو طفلاً سيئ السلوك . على سبيل المثال : إذا كنت تعمل فى عطلة نهاية الأسبوع في إعداد أحد التقارير وتأخر زميلك في العمل لمدة عشر دقائق . فسوف تجد نفسك في غضب عارم . فمن الممكن أن يكون هذا بمثابة مدخل لتسجيله فى نموذج ABC . وهناك فرصة طيبة أخرى يمكن أن تقتنصها لكي تطبق نموذج ABC وهو عندما تشعر بأنك عاجز عن السيطرة على مشاعرك . فعندما يحدث ذلك فهو بمثابة إشارة قوية إلى أن هناك معتقدات غير منطقية تدور بداخلك .

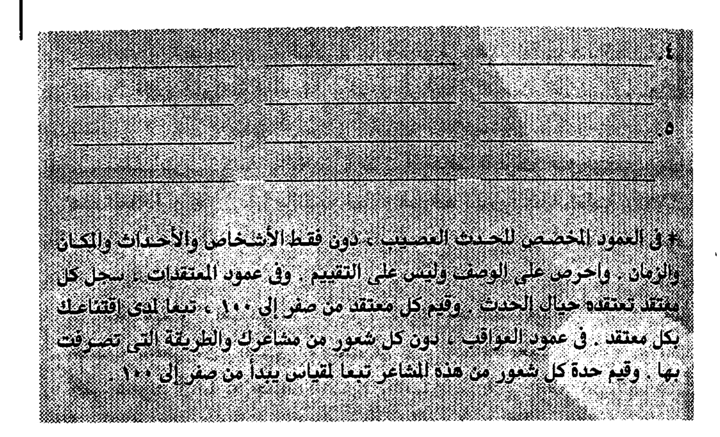
وتنقسم مفكرة النموذج إلى ثلاثة أعمدة . العمود الأول للأحداث العصيبة التي تصف مجريات الحدث . ومن الضروري أن يكون المدخل واصفاً للحدث قدر الإمكان . فسجل فيه " الأشخاص " و " الحدث " و " المكان " و " الزمان " . أما " الأسباب " فهى جزء من معتقداتك ، فلا تدخل تحت بند الحدث . وهذا يعني أنه إن حضر زميلك في العمل عشر دقائق متأخراً ، سجل العبارة التالية : " كنت قد اتفقت مع " دانا " على أن نتقابل في الرابعة من يوم عطلة نهاية الأسبوع لإنهاء التقرير ربع السنوي . ولكنها لم تصل إلا في الرابعة وعشر دقائق " . ولا تدون الحدث كالتالي : " لقد تأخرت " دانا " ثانية . إنها تفعل ذلك دائماً . إنها شخصية غير مسئولة . أنا أكره العمل معها . لقد شعرت بحنق بالغ " . فإن هدف العمود الخاص بالحدث هو أن يكون واصفاً للأحداث وليس تقييماً .

والعمود الثاني خاص بالمعتقدات . وفي هذا العمود ، سجل الكيفية التي تفسر بها الحدث العصيب . واحرص على التمييز بين أفكارك ومشاعرك . فالأفكار يجب أن تُسجل في عمود المعتقدات أما المشاعر فيجب أن تسجل في عمود العواقب . فعبارات مثل : " إنه يعتقد أنني غير ناضج " ، " إن الأشياء لا تسير أبداً على ما يرام بالنسبة لي " هى عبارات تنم عن معتقدات . ويمكنك أن تقيم مدى صحة معتقدك من خلال اختباره في ضوء الأدلة المتاحة . فإن عبارة : " أشعر بالذنب حيال هذا الأمر " - على سبيل المثال - هي مشاعر ، وهي تختلف عن المعتقدات في أن المشاعر لا تخضع لمقياس الصواب والخطأ ، أي أنك لن تتمكن من قياس مدى صحتها . وعندما تسجل معتقداتك ، دون ملاحظتك عن مدى اقتناعك بكل تفسير . واستخدم مقياساً يبدأ من الصفر وحتى ١٠٠ ، حيث يشير رقم صفر إلى أنك لم تكن تؤمن في واقع الأمر بالمعتقد بالمرة ، ورقم ١٠٠ يشير إلى اقتناعك التام بالمعتقد . وهذا يعني أنه إذا كان أحد تفسيراتك لتأخر " دانا " هو : " إنها لا تفي دائماً بما تقول " ووجدت أنك مقتنع تماماً بصحة ذلك ، فامنحه عندئذ تقديراً مرتفعا مثل ٨٠ أو ٩٠ .

والعمود الثالث مخصص للعواقب . وفي هذا العمود سجل كل مشاعرك بعد وقوع الحدث العصيب أو أي شيء صدر منك كرد فعل للحدث . واستخدم لكل شعور من المشاعر التي دونتها المقياس من صفر إلى ١٠٠ وسجل حدة كل شعور ، وكلما ارتفع الرقم المسجل كان ذلك إشارة إلى زيادة حدة المشاعر .

مفكرة نموذج ABC *

الحدث العصيب	المعتقدات	العواقب
١. ______	______	______
______	______	______
٢. ______	______	______
______	______	______
٣. ______	______	______



٤.

٥.

* في العمود المخصص للحدث العصيب ، دون فقط الأشخاص والأحداث والمكان والزمان . واحرص على الوصف وليس على التقييم . وفي عمود المعتقدات ، سجل كل معتقد تعتقده حيال الحدث ، وقيم كل معتقد من صفر إلى ١٠٠ ، تبعا لمدى إقتناعك بكل معتقد . في عمود العواقب ، دون كل شعور من مشاعرك والطريقة التي تصرفت بها . وقيم حدة كل شعور من هذه المشاعر تبعا لقياس يبدأ من صفر إلى ١٠٠ .

وبعد أن تملأ كل عمود على حدة ، راجع ما دونته . واحرص على أن يرتبط كل شعور وكل تصرف بمعتقد منطقي يفسر رد فعلك . قد لا تعجبك الطريقة التي تصرفت بها ولكن الخطوة الأولى في تغيير ردود أفعالك هي فهم المعتقدات التي تتسبب فيها . فعندما أملأ مفكرة نموذج ABC الخاصة بالمواقف التي أواجهها بنفسي ، كثيراً ما ألاحظ أن هناك شعوراً أو شعورين أو بعض التصرفات التي لا تبدو منطقية في ظل المعتقدات التي دونتها . وعندما يحدث هذا ، أقضي دقيقة أو اثنتين في محاولة للتعرف على ما كنت أفكر فيه عندما اعترتني هذه المشاعر . فأغمض عينيّ وأتصور الموقف وأتخيل شعورى وقتها . وعندئذ يكون بوسعي أحياناً أن أحدد المعتقد الذي سبب لي هذا الشعور .

وإذا حدث بعد التعرف على تسلسل نموذج ABC وشعرت بأنك مازلت مضطرباً من حدة أو نوع الاستجابة ، فهذا دليل على أنك لم تحدد تماماً كل المعتقدات الخاصة بالموقف . أما علامة النجاح في هذا التدريب فهى عندما تتمكن دائماً من تحديد المعتقد الذي يفسر مشاعرك وتصرفاتك . وإليك بعض الأمثلة الإرشادية :

الحدث العصيب : " خططت أنا وخطيبتي لقضاء وقت هادئ معاً لأننا كنا منشغلين كثيراً مؤخراً . وفى حوالى السابعة والنصف اتصلت بي هاتفياً وسألتني إن كان بوسعها أن تدعو " لوري " للانضمام إلينا " .
المعتقدات : " كنت واثقاً من ذلك . أنا دائماً الطرف الذي يسعى لإنجاح هذه العلاقة (٨٠) . أما بالنسبة لها ، فسوف تكون راضية تماماً إن تقابلنا مرة واحدة فقط شهريا (٨٥) . إنني أخدع نفسي إن ظننت أننا سوف نتزوج بالفعل يوماً ما (٧٠) " .
العواقب : " اعتراني الكثير من المشاعر المختلفة . أولاً : شعرت بأنني غاضب بالفعل من " ديب " وأردت أن أنهى المكالمة معها (٩٠) . وأعتقد أنني شعرت أيضاً بالإحباط الشديد والحزن (٩٠) . وقد أخبرتها أنني لست على ما يرام وأنها يمكن أن تقضي الأمسية مع " لوري " وأنني سوف أتصل بها في اليوم التالي . وبقيت طوال الليل أتسكع فى الطريق بلا هدف " .

الحدث العصيب : " خرجت مع زوجي في نزهة حول المنزل فخلع قميصه . فطلبت منه أن يلبسه ثانية فأخذ يحملق في وجهي وهز رأسه فى غضب " .
المعتقدات : " إنه يحب أن يضخم كل الأمور (٦٠) . أنا لا أحب أن يسير هكذا أما هو فيعمد إلى تحويل أى موقف إلى مثال آخر يدل على شدة تعسفى " (٨٠) .
العواقب : " صحت قائلة إنه دائماً يسعى لإفساد كل شيء وتضخيم الأمور وأخبرته أنني أريد أن أمشي بمفردي . وانتهى بي الحال إلى افتقاد متعة السير كلية فشعرت بأنني محبطة وبأنه قد أسيء فهمي " (٨٠) .

الحدث العصيب : " كان من المفترض أن يقوم " ألكس " بجمع الأوراق قبل أن يغادر للعب كرة القدم ولكنني عندما خرجت وجدت أن والده هو الذي يقوم بالمهمة بدلاً منه " .

المعتقدات : " هذه هي عادة " جيمس " دائماً ! إنه يسعى دائماً لإحباط الجهد الذي أبذله مع الأطفال (٧٥) . لم يعد بوسعي تحمل ذلك . لقد سئمت أن ألعب دائماً دور الشخص الشرير مع أطفالى (٩٠) . في كل مرة أطلب منهم فيها أداء أي مهمة منزلية أو أعاقبهم على شيء ما ، يتدخل " جيمس " ويساعدهم " (٧٥) .

العواقب : " اعتراني غضب بالغ وسرت نحوه وبدأت أكيل له الاتهامات وأخبره بمدى فشله كأب (٩٥) . كما أنني لم أكف عن مساءلته عن سبب قيامه بمهمة جمع الأوراق بدلاً من " ألكس " . وقد تطلب الأمر بعدها أربعين دقيقة كاملة قبل أن أستعيد هدوئي " .

علم طفلك نموذج ABC

سوف أوضح لك الآن كيف تعلم طفلك وسائل نموذج ABC كما في " برنامج " بنسلفانيا " الوقائي " بحيث تتمكن من تطبيق هذه الطرق مع طفلك . وأقصى سن لهذه التدريبات تتراوح بين ثمانية إلى اثني عشر عاماً ، ولكن باستخدام لغة أكثر ملاءمة ، يمكنك أن تطبقها مع الأطفال حتى سن خمسة عشر عاما .

أولاً : دعني أقترح عليك الطريقة التي سوف تهيئ بها طفلك . من الضروري أن يجد الطفل متعة في أداء التدريب ، لذلك فقد صممت التدريبات بحيث تكون مثيرة للتفاعل والإبداع والمتعة . فإنه سيجب عليك خلق مناخ يشعر خلاله الطفل بالأمان والدعم والمساندة والقدرة على الضحك وإصدار النكات . ولا تكن صارماً فيما يخص مقدار الوقت المخصص لهذه الأنشطة . فإن اعتبر الطفل هذا التدريب نوعاً من أنواع الواجبات المنزلية أو أنه أشبه بترتيب دولاب ملابسه ، فلن يستمتع بأدائه .

وابدأ بقضاء خمس عشرة دقيقة في هذه الأنشطة (زد الوقت المخصص للأطفال الأكبر سناً) واحرص على زيادة الوقت بالتدريج لما يقرب من ثلاثين دقيقة . والمناخ العام الذي يجب أن تخلقه هو مناخ حب الاستطلاع . فساعد طفلك على أن يكون محباً للاستطلاع بشأن مشاعره وأفكاره وذلك من خلال عكس حبك أنت لاستطلاع مشاعرك وأفكارك الخاصة . وعلى مدار اليوم ،

عندما تعتريك بعض المشاعر القوية ويكون طفلك متواجداً ، احرص على تطبيق نموذج ABC بصوت مرتفع . ولا يجب أن يتم ذلك بأية طريقة رسمية (بل إنني أقترح ألا تقوم به بطريقة رسمية منمقة حيث لا يجب أن تثير قلق طفلك فيقول : " لقد تحولت أمي إلى محقق مثير للريبة ") . وإنما قل لنفسك ببساطة كيف كان معتقدك وكيف تولدت بداخلك هذه المشاعر . فإن كنت ـ على سبيل المثال ـ تقود السيارة لتوصيل طفلك إلى مدرسته واعترضك سائق ما ، عبر عن العلاقة التى تربط بين أفكارك ومشاعرك : " إننى أتساءل عن سبب شعوري بالغضب من بطء هذا السائق . أعتقد أنني غضبت لأنني كنت أقول لنفسي : " الآن سوف أتأخر لأن الرجل الذي يقود السيارة أمامي يسير ببطء شديد . إن كان مصراً على القيادة بهذه الطريقة فيجب ألا يقود سيارته في أوقات ذروة كهذه . يا للسخف " .

عرف طفلك بحديث النفس . الخطوة الأولى لشرح نموذج ABC هي أن تعرف طفلك بمفهوم حديث النفس . وهناك بعض الأطفال الذين يدركون هذه الأشياء التي يقولونها لأنفسهم عندما تقع بعض الأحداث السيئة ولكن هناك أطفالاً آخرين لا يدركون ذلك . وإليك مثالاً على ما يمكن أن تقوله :

عندما تقع المشاكل ، مثل حدوث نزاع مع أحد الأصدقاء أو التعرض للعقاب من قبل الوالدين ، يشرع أي واحد منا في التحدث مع نفسه بشأن ما حدث . فنحن نفكر فيما حدث داخل رؤوسنا . وحيث إن الأمر يجري داخل رؤوسنا ، فإنه لن يتمكن أي شخص آخر من سماع ما نقوله لأنفسنا . والكل يفعل ذلك ـ الأطفال والكبار ـ فهذا أمر طبيعي تماماً . وفي الكثير من الأوقات ، قد لا نلحظ أننا حتى نفكر عندما تقع مشكلة . إذ يبدو لنا الأمر وكأن هناك صوتاً داخلياً يتحدث داخل رؤوسنا بشكل تلقائي . تصور أن معلمك قد وبخك لأنك اقترفت خطأ ما . فقد تقول لنفسك حينئذ : " لماذا يسعى لمعاقبتي دائماً ؟ فهو دائم التوبيخ لي على أشياء لم أقترفها . لابد أنه يكرهني " . ومنذ فترة قليلة لم يكن بوسعي العثور على هذا الكتاب . ففكرت عندها قائلاً : " عظيم . كنت أريد أن أطبق نموذج ABC معك

ولكنني فقدت الأدوات . إننى الآن لن أتمكن من تذكر كل ما كنت أرغب في قوله لك " .

وأهم نقطة يجب أن تركز عليها في هذا الصدد هي أن التحدث إلى النفس يعتبر من الأمور الطبيعية تماماً التي يفعلها كل شخص . والآن تحدث معه من خلال الأمثلة . وإليك بعض الأمثلة التي يمكن أن تطرحها :

ينظر " سام " إلى نفسه في المرآة بعد عودته إلى المنزل من عند الحلاق . فيحدث نفسه قائلاً ...

" سام " : " يا إلهي ، لا أصدق ما حدث لشعري . لقد اقتلعه الحلاق تماماً ! أنا شبه حليق الرأس ! كيف يمكن أن أذهب إلى المدرسة هكذا ؟ سوف يسخر كل الأطفال مني وسوف يستغرق الأمر شهوراً إلى أن ينمو شعري ثانية . إنني أبدو كالأبله " .

تجلس " سوزان " على مقعدها في حصة الألعاب وتحدث نفسها قائلة ...

" سوزان " : " لا أصدق أن " جولي " لم تخترني ضمن أعضاء فريقها . فأنا دائماً أختارها عندما أكون قائدة الفريق . لقد اختارت " تامي " على الرغم من أنها ليست صديقتها المقربة . يفترض أنني أنا صديقتها المفضلة . لابد أنها لم تعد تحبني كسابق عهدها " .

يكتشف " جريج " أنه ليس مدعواً لحضور حفل " جون " . فيحدث نفسه قائلاً ...

" جريج " : " لماذا لم يدعني " جون " إلى الحفل ؟ إنه أحد أصدقائي المقربين ونحن نستمتع بوقتنا كثيراً معاً . لابد أنه غاضب مني لأنه دعا باقي الأطفال جميعاً . الجميع يتحدث عن الحفل ويجب أن أخبرهم أنه لم يوجه لى دعوة لحضور الحفل . سوف أشعر بحرج شديد . وسوف يظن الجميع أنني لا أستحق أن أذهب إلى الحفل . أعتقد أنهم محقون في ذلك " .

تذهب " **باتي** " إلى دولاب الملابس لإحضار معطفها في نهاية اليوم الدراسي فتكتشف أنه قد اختفى . فتحدث نفسها قائلة ...

" باتي " : " لا أصدق أن شخصاً ما قد سرق معطفي . لابد أن هذا هو ما حدث . كيف سأخبر أمي ؟ سوف تقتلني ! لقد كان المعطف غالى الثمن بحق وقد توسلت إليها لكي تشتريه لي . وقد أخبرتها بأنني سوف أعتني به وأحافظ عليه ولكنه سُرق ! لن تثق بي ثانية ولن تشتري لي بعد ذلك ملابس أنيقة للمدرسة . سوف أبدو حمقاء في ثيابي القديمة " .

وبمجرد أن يدرك طفلك أن هناك حواراً داخلياً يدور في نفسه ، اطلب منه أن يذكر لك مثالاً حدث له مؤخراً عندما سارت الأمور على نحو خاطئ . والآن سله عَمَّ كان يفكر فيه في ذلك الوقت . والهدف من وراء ذلك هو مساعدة طفلك لكي يبدأ في الانتباه إلى الأشياء التي يقولها لنفسه بحيث تتمكن فيما بعد أن تساعده في تقييم مدى صحة العبارات التي تعبر عن تفكيره . وإن كان طفلك يجد صعوبة في استخراج أمثلة من حياته ، يمكنك أن تستخدم الاختبارات

التالية التي صممت خصيصاً لمناسبة المواقف التي يمر بها طفلك في الغالب . فاطلب منه أن يتصور وقوع كل موقف من هذه المواقف له ، ثم اطلب منه أن يخبرك بصوت مرتفع عن الأشياء التي كان يمكن أن يقولها لنفسه .

١. بينما تسير في المدرسة تلاحظ أن هناك مجموعة من الأطفال يتهامسون ويشيرون في اتجاهك . فتحدث نفسك قائلاً : ____________

٢. يطلب منك المعلم أن تقف وتجيب عن سؤال لا تملك أدنى فكرة عنه لأنك كنت غارقاً في أحلام يقظتك في هذه الأثناء . فتحدث نفسك قائلاً : ____________

٣. أنت وصديقك المقرب تخططان للذهاب إلى السينما لرؤية أحد الأفلام التي كنت تتوق إلى مشاهدتها . وقبل موعد قدومه إليك بنصف ساعة ، يتصل بك ويخبرك بأنه لن يستطيع أن يذهب لأنه سوف يذهب إلى منزل صديق آخر ليشاركه اللعب . فتحدث نفسك قائلاً : ____________

٤. تأتي مجموعة من الأصدقاء لزيارة أخيك . ومهما تبذل من جهد يصرون على السخرية منك . فتحدث نفسك قائلاً : ____________

عرف طفلك بنموذج ABC . بعد أن يتعرف طفلك على مفهوم حديث النفس ، يكون الوقت قد حان لشرح نموذج ABC . والهدف الأساسي هو أن يعي الطفل أن مشاعره لا تنبع من فراغ وأن هذه المشاعر لا **تتحدد** بفعل الأحداث التي وقعت له . وإنما ما يقوله لنفسه عندما تقع المشاكل هو ما يولد لديه هذا الشعور . فعندما يشعر الطفل فجأة بالغضب أو الحزن أو الخوف ، فلابد أن هناك فكرة تسببت في هذا الشعور وبمجرد أن يتمكن من اكتشاف هذه الفكرة ، سوف يكون بوسعه أن يغير مشاعره .

الرسوم الكاريكاتيرية لنموذج ABC : استخدم الرسوم المتحركة لكي توضح العلاقة التي تربط بين الأفكار والمشاعر .

وكل قصة من قصص الرسوم الكاريكاتيرية مكونة من ثلاثة إطارات . الإطار الأول يعبر عن الحدث العصيب مثل المعلم الذي يصيح في الطفل أو الصبى الذي يطلب مواعدة الفتاة فتجيبه بالرفض قائلة : " كلا شكراً ". وفي الإطار الثالث تظهر المشاعر ، والتي تعكس إما غضب الطفل أو حزنه أو كونه على ما يرام . وسوف تجد المشاعر مدونة أسفل الرسم . فطبق كل رسم كاريكاتيرى مع طفلك . واطلب منه أن يصف لك ما يجري في الإطار الأول وكيف ينتهي بالشخصية المآل إلى ما حدث في الإطار الثالث . ثم وجه انتباهه إلى الإطار الثاني الموجود فى المنتصف . وفى هذا الإطار ، تكون هناك فكرة يجب التعبير عنها في الفقاعة التي تعلو رأس الطفل .

وأخبر طفلك أنه عندما يحدث شيء سيء ، يكون الإطار الأوسط هو أهم خطوة . واشرح له أن الأشياء التي يقولها لنفسه هي التي تحدد مشاعره .

بعد شرح القصة الأولى من الرسم الكاريكاتيرى ، أعطه القصص التالية . واطلب منه أن يملأ فقاعة الأفكار بحيث يضفي المعنى على الإطارين الأول والثالث ويربط بينهما . فإن تقنية الرسم الكاريكاتيرى ـ نظرا لكونها بيانية ـ تساعد صغار الأطفال بدرجة كبيرة على تصور العلاقة التي تربط بين الأفكار والمشاعر كما أنها لا تتطلب استخدام كلمات مثل : حدث **عصيب أو معتقدات أو عواقب** .


لماذا تتأخر دائماً في تسليم الواجب المنزلي ؟
غاضب


هل تودين الذهاب إلى السينما الليلة ؟
كلا ، أشكرك
حزين


لا تضيع وقتك
أيها القصير !
حزين


لماذا لا تكن
مثل أخيك ؟
غاضب


هههه !
هههه !
أنا على
ما يرام

وإذا كان طفلك مراهقاً يمكنك أن تستخدم لغة نموذج ABC . ولكن احرص على شرح كل مصطلح بمنتهى الوضوح .

نموذج ABC : موافقة الأفكار مع المشاعر . أخبر طفلك أن مهمته هي أن يرسم خطاً يربط بين كل فكرة وشعور متوافق مع هذه الفكرة . فيمكنك أن تقول له مثلاً : " إن تشاجرت مع صديقك المقرب ، فسوف تكون هناك أفكار مختلفة تدور داخل رأسك عن هذا الشجار . وكل فكرة سوف تثير بداخلك شعوراً مختلفاً . أريدك أن تتصور أنه قد وقع بالفعل شجار بينك وبين صديقك المقرب وأن هناك عدداً من الأفكار التي تدور داخل رأسك . ثم أريدك بعدها أن ترسم خطاً موصلاً بين كل فكرة وكل شعور يتوافق معها ! " .

١. تتشاجر مع صديقك المقرب .

الأفكار	المشاعر
الآن لم يعد لدي أي أصدقاء .	غاضب
لقد تعمد صديقي أن يعاملني بوضاعة .	على ما يرام
سوف نتصالح ونستعيد صداقتنا من جديد .	حزين

٢. حصلت على درجة ضعيفة فى الإملاء .

الأفكار	المشاعر
سوف تسبب هذه الدرجة لي المتاعب في البيت .	على ما يرام
لقد كنت ألهو كثيراً بدلاً من استذكار دروسي .	خائف
يمكنني أن ابذل المزيد من الجهد لكى أحقق نتيجة أفضل في الاختبار القادم .	يشعر بالذنب

٣. يسمح لأخيك الأكبر أن يبقى خارج المنزل حتى وقت متأخر لكي يذهب إلى السينما بينما لا يُسمح لك بذلك.

الأفكار	المشاعر
لا يسمح لي أبداً بالاستمتاع بوقتي.	غاضب
إنهم يحبونه أكثر مني.	على ما يرام
لقد اصطحبوني أنا إلى ساحة الألعاب وليس هو.	حزين

أمثلة لفظية لنموذج ABC . بمجرد أن يستوعب طفلك الفكرة عن طريق الرسوم الكاريكاتيرية وتدريبات توافق الأفكار مع المشاعر ويدرك أن الأفكار وليس الحدث هي ما يسبب المشاعر بشكل مباشر ، ساعده على حل الأمثلة اللفظية التالية . وبعد كل مثال ، اطلب منه أن يشرحه بلغته الخاصة . وانتبه جيدا إن كان يصف العلاقة التي تربط بين المعتقدات والمشاعر أم لا ، وبعد أن يشرح لك المثال بلغته ، اطرح عليه أسئلة مع نهاية كل مثال .

الحدث العصيب : " اليوم هو يوم عيد ميلادي ، وقد أقمت حفلاً ودعوت عدداً كبيراً من الأطفال في فصلي . وبعد أن تناولنا الكعكة مباشرة ، بدأت مجموعة من الأطفال تتهامس ولم يخبروني بما يقولون " .

المعتقدات : " إنهم حمقى . إنهم يتهامسون عني في حفل عيد ميلادي . ليتني ما دعوتهم إلى الحفل " .

العواقب : " لقد شعرت بغضب شديد وسألت أمي إن كان بوسعي أن أطلب منهم المغادرة " .

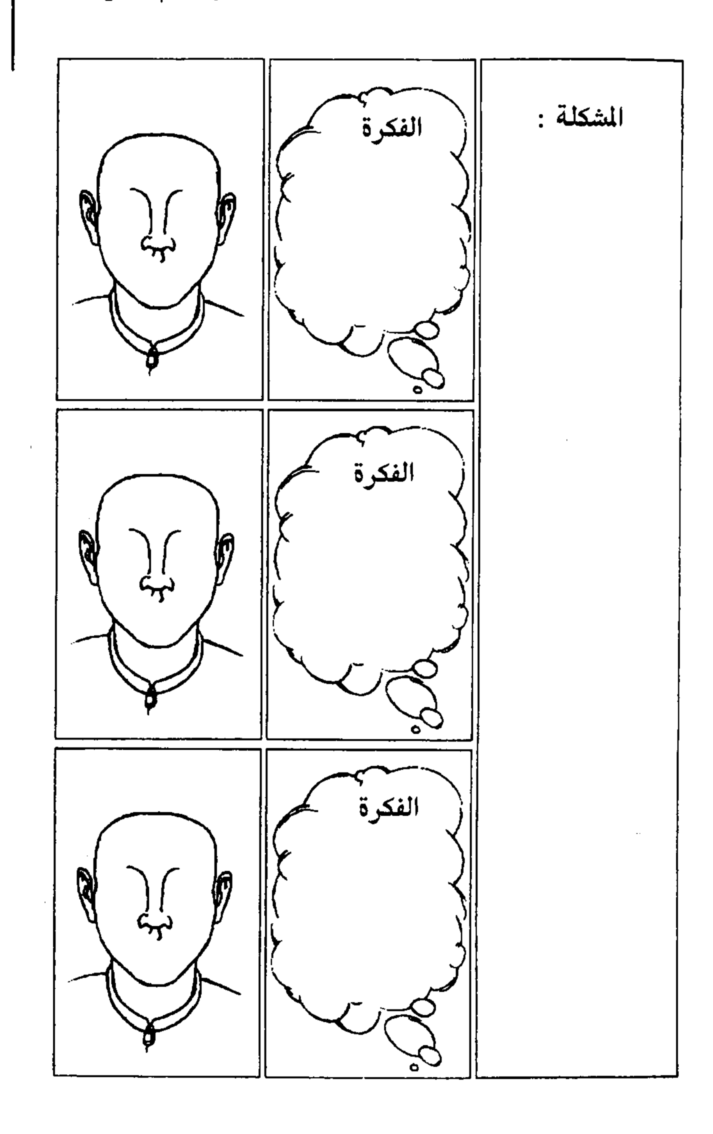
سل طفلك عن سبب شعور هذا الصبي بالغضب . لماذا أراد أن يغادر أصحابه الحفل ؟ وإن كانت الفكرة التي طرأت على باله هي أنهم يعدون له مفاجأة في عيد ميلاده فما الذى كان سيصبح عليه شعوره ؟ هل كان سيسأل والدته إن كان بوسعه أن يطلب منهم المغادرة ؟

الحدث العصيب : " تركت معلمتي المفضلة السيدة " أولـيري " المدرسـة لتضع مولوداً . ولكنني لا أحـب المعلـم الجديـد السـيد " واتـس " . بـالأمس طلب مني أن أنتقل إلى مقدمـة الفصـل لكـي أحـل مسـألة عشـرية . ولكـنني أخطأت في الإجابة فقال لـي أمـام الفصـل كلـه إنـني بحاجـة إلى مزيـد مـن التركيز على دراستي والكف عن أحلام اليقظة " .

المعتقدات : " السيد " واتس " لا يحبني . سـوف يتعمـد إهـانتي طـوال العام وسوف يعتقد الجميع أنني شخص تافه " .

العواقب : " لقـد شـعرت بغبـاء حقيقـي . شـعرت برغبـة في أن أنهـض وأغادر الفصل وألا أعود ثانية إلى هنـاك . وقـد احمـر وجهـي وعجـزت عـن السيطرة على مشاعرى " .

لمـاذا أراد هـذا الفتـى أن يـترك الفصـل ولا يعـود ثانيـة أبـداً ؟ ولمـاذا احمـر وجهـه ؟ هل أراد أن يترك الفصل لأنه أخطـأ في حـل المسـألة العشـرية ؟ ولماذا شعر بالغباء ؟ هل تعتقد أن هـذا سـوف يكـون شـعوره إن كـان كـل الأطفـال في الفصل قد اعتقدوا أن السيد " واتس " تعمد إهانته أمام الفصل بأكمله ؟


المشكلة :
الفكرة
الفكرة
الفكرة

الحـدث العصـيب : " معظـم أصـحابي نحفـاء ، وخاصـة " بـارب " و " ميجان " . وكل الصبيان يحبونهم . أما أنا فمهمـا قللـت مـن طعـامي لا أصبح نحيفة . حتى أنني حاولت أن أكتفي بأكل الجزر وأشـياء كهـذه لمدة أسبوع ولكنني في وقت العشاء كنـت أشـعر بجـوع شـديد يـدفعني إلى تنـاول عشائي المعتاد " .

المعتقدات : " يا لي من شخصية كسولة . فأنا لا أملـك أيـة قـوة إرادة . ولن أحظى بأى صديق . يجدر بي أن أواجه الأمـر . لـن يرغـب أي فتـى في الخروج معي . فالفتاة البدينة الكسولة لا تتمتع بأية شعبية " .

العواقب : " شعرت بـألم بـالغ . ألم حقيقـي . بـدأت أبكـي ، ولكـنني كنت مازلت في المدرسة ولم أكن أرغب في أن يراني أي شخص وأنـا أبكـي . عندما عدت إلى المنزل ، جريت نحو غرفتي وبـدأت أبكـي . أرادت أمـي أن تتحدث معي ولكنني أخبرتها أن تتركني لحالي . ولم تعـد بـي رغبـة حتـى للنظر إلى نفسي في المرآة " .

لماذا شعرت الفتاة بكل هذا الاسـتياء ؟ هـل بسـبب نحافـة أصـدقائها وعـدم نحافتها ؟ إذا كنت تؤمن بأنه لـن يرغـب أحـد في مصـاحبتك ، كيـف سـيكون شـعورك عنـدها ؟ ومـا الـذي يمكـن أن يقولـه أى شـخص آخـر لنفسـه في هـذا الموقف ؟ هل تستطيع أن تتخيل هذا الشعور ؟

تطبيق نموذج ABC فى الحياة الواقعية : عندما تبـدأ يومـك غـداً خصـص بضع دقائق لمراجعة بعض المواقف العصيبة والمعتقدات والعواقـب والعلاقـة الـتي تربط بينها وراجع مثالاً أو اثنين . ثم اطلب مـن طفلـك أن يـذكر لـك مثـالاً مـن حياته الخاصـة . ومـن الضـروري أن تركـز علـى أن المثـال لا يجـب أن يعكـس بالضرورة حدثاً بشعاً قـد وقـع لـه . وإنمـا يمكـن أن يكـون أي وقـت شـعر فيـه بالحزن أو الغضب أو الحرج أو الخوف أو تصرف بطريقة تـنم عـن ذلـك ـ كأنـه تصرف بشكل سيىء مع أحد أصدقائه أو استسلم بسهولة أمام مشكلة واجهتـه ـ حتى إن لم يدم هذا الشعور أو هذا التصرف طويلاً . ثم ساعده على الكشف عـن معتقداته والعواقب التي نجمت عن هذه المعتقدات . وحاول أن تطبـق معـه هـذا

على ما لا يقل عن ثلاثة أمثلة حياتية واقعية على هـذا النحـو . اسـتخدم أوراق العمل للرسوم الكاريكاتيـرية الخالية (انظر الصفحة المقابلة) واطلب مـن طفلـك أن يصف لك بالكلمات أولاً ما حدث والشعور الذى انتابه وكيفيـة تصـرفه . ثـم دون كل ما قاله على أطر الرسوم وسجل معتقداته في فقاعة الأفكار .

وبمجرد أن يـنجح طفلـك في تـدوين أحـد المواقـف الواقعيـة بواسـطة نمـوذج ABC بقليل من المساعدة من جانبك ، يمكنك أن تنتقل بعـدها إلى العمـل علـى تغيير طرازه البياني وهو موضوع الفصل التالي .

١١

تغيير الطراز البيانى لدى الطفل

بمجرد أن يدرك طفلك الصلة التى تربط بين الأفكار والمشاعر ، يمكنك أن تركز على أهم جانب في التفكير وهو الطراز البيانى . وقبل أن تعلمه هذه المهارات ، اطلب منه أن يجيب عن استبيان التفاؤل والتشاؤم فى الفصل السابع إن لم يكن قد أجاب عنه بعد . وسوف يكشف لك الاستبيان عن مدى تفاؤل أو تشاؤم طفلك . ومهارات هذا الجزء أساسية بالنسبة له إن جاءت نتائجه أقل من ٥٠ نقطة سواء فى الفرق بين الأحداث الجيدة والسيئة أو إجمالى الأحداث السيئة . وحتى إن جاءت نتائجه فى نطاق التفاؤل ، يبقى من المفيد أن تكسبه هذه المهارات ، حيث إنه لن يتعلمها من أى شخص آخر فى المدرسة كما أنها سوف تفيده فى مواجهة التحديات والفشل أثناء مرحلة البلوغ .

وقبل أن تعلم طفلك هذه المهارات ، مارس معه نسخة المهارات الخاصة بالكبار أولاً . فإن الطفل يكتسب تشاؤمه بشكل جزئى من الكبار الذين يحترمهم ويقضى معهم جل وقته مثل الآباء والمعلمين والمدربين . والطفل أشبه بقطعة الإسفنج فهو يمتص كل ما تقوله كما يمتص أيضاً الطريقة التى تتحدث بها . لذلك فإن إحدى طرق مساعدة الطفل على اكتساب مهارات جديدة هى أن تسعى أنت نفسك للتخلص من التشاؤم .

طرازك البيانى الخاص

لعلـك تـذكر أن هنـاك ثلاثـة أبعـاد أساسـية للطـراز البيـانى : الاسـتمرارية والتعميم والتشخيص . فالشخص المتشائم يؤمن بأن الفشل غير قابل للتغيير وأنـه سوف يحطم العديد من جوانب حياته . فهو يؤمن بأنه هـو شخصـياً ـ وليست الظروف أو الحظ أو غيرهما من العوامل ـ السبب الوحيد للفشـل . أمـا الشـخص شديد التشاؤم فهو يؤمن بأنـه يملـك مواصـفات شخصـية حكمـت عليـه بضياع الفرص والعلاقات الفاشلة والعجز والخسارة طـوال حياتـه . وحتـى إن أدرك أن الخطأ ليس خطأه فهو لا يتخلى عن نظرتـه الثابتـة وهـى أن الموقـف لـن يـتغير وهذا يعنى أنه ليس بحاجة لأن يناضل لتغيير الأوضاع .

وقد بدأت بالفعل فى اكتسـاب مهـارات تحويـل التشـاؤم إلى تفـاؤل بـإدراك العلاقة الوثيقة التى تربط بـين مـا تفكـر فيـه ومـا تشـعر بـه . وأنـت الآن علـى استعداد لكى تصقل قدرتك على تتبع وتغيير طرازك البيـانى . وهنـاك مجموعـة من الأحداث والتفسيرات التى سوف نوردها . وعليـك فـى كـل مثـال أن تصـف تفسيرك له فى ضوء الأبعاد الثلاثة للطراز البيانى . وتذكر أن كل بعد هـو عبـارة عن سلسـلة متصـلة . فـإن أى تفسـير سـوف ينتمـى إمـا إلى الجانـب الـدائم أو الجانب المؤقت ، أو الجانب المعمم أو المخصـص أو الجانـب الشخصـى أو غـير الشخصى . وبعد كل مثال ، قيم التفسير واكشف عن جوانبه الثلاثة ، هـل هـو دائم أم مؤقت ، معمم أم مخصـص ، شخصـى أم غـير شخصـى . وهـذه ليسـت مهمة بسيطة ، لذا يجب أن تخصص لها وقتـاً كافيـاً . وإليـك تعريفـاً مختصـراً لكل بُعد سوف يساعدك على تقييم الأمثلة .

دائم = السبب هو شيء سوف يظل متواصلاً .
مؤقت = السبب قابل للتغير أو التحول .
معمم = سوف يؤثر السبب على معظم المواقف .
مخصص = سوف يؤثر السبب على بعض المواقف فقط .
شخصى = أى أنا السبب .
غير شخصى = أى أن السبب يتعلق بأشخاص آخرين أو بالظروف .

١. **الحدث** : اتفقت مع زوجي على أن يستقبل أمي في المطار لأنني سوف أعمل حتى وقت متأخر من الليل ولكنه لم يفعل . وقبل موعد وصولها بساعتين ، اتصل بي في العمل ليخبرني أنه لم يتمكن من مغادرة عمله وأنني يجب أن أذهب بدلاً منه .
التفسير : إنه يفعل ذلك دائماً ، ولا يمكن الوثوق به .

أ. هل هذا التفسير دائم أم مؤقت ؟
ب. هل هو معمم أم مخصص ؟
ج. هل هو شخصي أم غير شخصي (بالنسبة للمرأة صاحبة التفسير) ؟

٢. **الحدث** : اكتشفت مؤخراً أن ابني يتعاطى المخدرات منذ ستة أشهر . وقد أخبرني بذلك استشاري المدرسة .
التفسير : لقد انشغلت بمشروعي الجديد ولم أخصص أي وقت للعناية به . لابد أنه كان يفعل ذلك لأنني أهملته في الفترة الأخيرة .

أ. هل هذا التفسير دائم أم مؤقت ؟
ب. هل هو معمم أم مخصص ؟
ج. هل هو شخصي أم غير شخصي ؟

٣. **الحدث** : اتصلت بي خطيبتي ليلة أمس وأخبرتني أنها تريد المزيد من الحرية لنفسها .
التفسير : ها هي ثانية تطلب نفس الشيء . إنها تمر بحالة مزاجية سيئة . سوف انتظر هذا الأسبوع وسوف تعود لسابق عهدها ثانية .

أ. هل هذا تفسير دائم أم مؤقت ؟
ب. هل هو معمم أم مخصص ؟
ج. هل هو تفسير شخصي أم غير شخصي (من وجهة نظر المتحدث) ؟

في المثال الأول ، كان التفسير دائماً ومستمراً (" إنه يفعل ذلك **دائماً** ") . كما أنه معمم ـ لا يمكن الوثوق به وهذا يعني أن افتقاره للثقة يؤثر على العديد

من المواقف الأخرى . كما أن الخطأ هو خطأ هذا الشخص وليس خطأ المتحدث أى أنه غير شخصى .

وفى المثال الثانى ، كان التفسير مؤقتاً . لقد انشغلت الأم فى مشروعها الجديد ولكن التفسير ينطوى على أن الوضع لن يتغير أبداً . أى أنه معمم ، لأن الانشغال والانهماك فى العمل يؤثر على العديد من المواقف الأخرى التى يواجهها الشخص فى حياته . فقد أثر العمل على علاقتها بابنها . كما أنه تفسير شخصى . فهى تؤمن بأن ابنها أدمن المخدرات بسبب إهمالها .

أما فى المثال الأخير ، فالتفسير مؤقت (المزاج والمشاعر) ومعمم (فالحالة المزاجية تؤثر على العديد من المواقف) كما أنه غير شخصى (لأنه مزاجها هى وليس مزاجه هو) .

والآن طبق نموذج ABC على مثالين من حياتك وصف معتقداتك فى ضوء أبعاد الطراز البيانى . وإن جاءت معتقداتك متشائمة فى المثالين ، ابحث إمكانية ابتكار معتقدات أكثر تفاؤلاً فى كل مرة .

الحدث الأول :

التفسير :

دائم ________________________ مؤقت

معمم ________________________ مخصص

شخصى ________________________ غير شخصى

الحدث الثانى :

التفسير :

دائم ________________________ مؤقت

معمم ________________________ مخصص

شخصى ________________________ غير شخصى

تعليم الطراز البيانى لطفلك

التفاؤل . ابدأ بتعريف مفهوم التفاؤل والتشاؤم لطفلك . اطلب منه أن يعرف هذه المصطلحات بطريقته الخاصة ووصفها بأكبر قدر من التفصيل مع بيان مواصفات الشخصية المتفائلة والشخصية المتشائمة . كيف يبدو الشخص المتفائل والشخص المتشائم ، وكيف يفكر ويتصرف كل منهما ؟ ويصف أحد طلاب الفصل السابع الشخص المتشائم بأنه الشخص الذى يميل دائماً نحو الانهزامية ، فهو ينظر بانهزامية ويفكر بانهزامية ويتصرف بانهزامية . كما أنه ليس ممتع الصحبة . ومن الضرورى أن تنتبه إلى أنه كما لكل شخص طريقته الخاصة فى ارتداء الملابس فلكل أيضاً طرازه الخاص فى التفكير بشأن الأمور المختلفة . ولكن إن كان هناك شخص يميل إلى رؤية الجانب المظلم وهو ما يشعره بالسوء ، فإن بإمكانه أن يتعلم أيضاً كيف يرى الجانب المضيء لكل موقف .

والآن اقرأ الحوارين التاليين لكل من " جريج المتشائم " و " هولى المتفائلة " ، إنهما الشخصيتان اللتان تعبران عن التفاؤل والتشاؤم . اقرأ كل حوار ثم تعرف على الفروق بين كل من " جريج " و" هولى " .

" جريج المتشائم " يهرب من اختبارات كرة السلة

" جيف " : " مرحباً يا " جريج " ! هل رأيت الملصق فى صالة الألعاب ؟ سوف تبدأ اختبارات كرة السلة الأسبوع المقبل " .

" جريج " : " حقاً ؟ وما المثير فى ذلك ؟ " .

" جيف " : " أعنى ، فكرت فى أننا يمكن أن نشترك فى الاختبار . سوف يكون من المثير أن ننضم إلى فريق المدرسة . فسوف نحصل على ملابس رياضية وكل شيء ، فما رأيك ؟ " .

" جريج " : " فى ماذا ؟ " .

" جيف " : " حسناً ، هل تعتقد أن طول قامتنا يناسب هذه اللعبة ؟ " .

" جريج " : " كلا ، فنحن أقصر اثنين فى الصف السادس . وقامة معظم الباقين هى ضعف قامتنا ! " .

" جيف " : " حسناً ، تبقى أمامنا دائما فرصة لأننا سوف ننمو عن ذلك ، أليس كذلك ؟ " .

" جريج " : " مستحيل ، فحتى وإن اكتسبنا المزيد من الطول فهو ما سوف يحدث للباقين أيضاً أى أننا سوف نظل الأقصر قامة . وعلى أية حال ، حتى وإن كنا طوال القامة بما يكفى فلن يتم اختيارى أبداً " .

" جيف " : " حقاً . حسناً ولكننا إن تدربنا هذا الأسبوع فقد يكون هذا عاملاً مساعداً . فأنا أملك سلة فى حديقة المنزل الخلفية " .

" جريج " : " كف عن هذه الأحلام . هذا مضيعة للوقت . يجب أن نتدرب لسنوات حتى نكون فى مستوى جيد . وحتى عندها لن ننجح فى اجتياز الاختبار . أقلع عن هذه الفكرة " .

" جيف " : " أعتقد أنك محق يا " جريج " . ربما يجدر بنا الانتظار حتى اختبار كرة البيسبول فى الربيع " .

" جريج " : " هل تمزح ؟ ليست لدينا أية فرصة . إن كرة البيسبول أكثر صعوبة من كرة السلة . وعلى أية حال فإن معظم الأطفال الذين يلعبون كرة القاعدة قد شكلوا الفريق بالفعل . وسوف يكونون فى مستوى أفضل عند حلول فصل الربيع " .

" هولى المتفائلة " تقبل على الاختبارات

" جينى " : " مرحباً يا هولى " ! هل رأيت الملصق فى صالة الألعاب ؟ لقد تحدد موعد اختبارات كرة السلة فى الأسبوع المقبل " .

" هولى " : " عظيم ! هل تريدين خوض الاختبار ؟ " .

" جينى " : " أجل ، أعتقد أنه سوف يكون أمراً جيداً أن ننضم إلى فريق المدرسة . فسوف نحصل على ملابس رياضية وكل شيء ، فما رأيك ؟ " .

" هولى " : " فى ماذا ؟ " .

" جينى " : " حسناً ، هل تعتقدين أننا نتمتع بمستوى جيد يؤهلنا للعب ؟ " .

" هولى " : " أعتقد ذلك . فهناك أطفال أكبر منا حجماً ولكن ربما نفوقهم سرعة " .

" جينى " : " كما أننا يمكن أن نتدرب على المراوغة والتصويب فى منزلى بعد المدرسة " .

" هولى " : " بكل تأكيد ! كما أننا يمكن أن نحقق قفزة فى النمو هذا العامِ ونصبح الأطول قامة فى الفريق . سوف يكون هذا أمراً جيداً . هل تذكرين عندما زاد طول " تانيا " بمقدار ثلاث بوصات فى فصل الصيف ؟ لنأمل أن يحدث ذلك لنا أيضاً " .

" جينى " : " أجل ، حسناً ، ربما لو تدربنا جيداً هذا الأسبوع يكون هذا عاملاً مساعداً . فأنا أملك سلة فى حديقة المنزل الخلفية " .

" هولى " : " هذه فكرة جيدة . فإن أخى يلعب فى فريق المدرسة الثانوية . ربما يمكن أن أطلب منه أن يساعدنا من خلال بعض الإرشادات والنصائح . سوف ألتقى بك عند حجرتك بعد انتهاء اليوم الدراسى ، اتفقنا ؟ " .

بعد أن قرأت الحوار الخاص بكل من " جريج " و " هولى " ، اطلب من طفلك أن يذكر ملاحظاته بشأن كل منهما . وركز على حقيقة أن " جريج المتشائم " يرى دائماً الجانب المظلم السلبى من أى موقف بينما تركز " هولى المتفائلة " على الجانب الإيجابى . وسله إن كان يحب أن يكون مثل " جريج " أم مثل " هولى " ، ثم ناقش معه أيهما يفضل أن يكون صديقه . وكن منفتحاً مع طفلك وأخبره بالأوقات التى شعرت فيها بالتشاؤم . واشرح له تأثير هذا التشاؤم على مزاجك وعزيمتك . ثم اطلب منه أن يحكى لك عن وقت شعر هو فيه بالتشاؤم وقارن بين عواقب التفاؤل وعواقب التشاؤم .

دقة المعتقدات : بمجرد أن يتمكن طفلك من التمييز بين التفاؤل والتشاؤم ، يمكنك أن توجهه نحو فكرة التحقق من صحة معتقداته .

وهناك قضيتان غاية فى الأهمية فى هذا الصدد . القضية الأولى هى المسئولية الشخصية . وعندما يسمع بعض الآباء فى بادئ الأمر أننى أعلم الأطفال كيف يكونون متفائلين وهو ما يشمل مساعدة الطفل على تقييم مدى مسئوليته عن الأخطاء التى تقع فى حياته ، يُهيأ إليهم أننى أسعى لتعليم الطفل كيفية التنصل من المسئولية . فيقولون : " أنا لا أريد أن يسعى ابنى لإلقاء اللوم على الآخرين عندما يقع أى خطأ " ، هكذا يعلقون . وأنا أتفق معهم . فإنه ضرب من الوهم والتضليل أن نصدق أننا إن علمنا الطفل أن يقول : " إنه ليس خطئى ، فأنا لم أفعل ذلك " أن يساعده ذلك على تحقيق المزيد من النجاح فى حياته . بل على العكس تماماً ، إنه من المفيد للغاية أن نعلم الطفل أن يرى أن هناك الكثير من العوامل والأسباب التى تسهم فى حدوث المشكلة وأن يتحمل مسئوليته عن ذلك ولكن بدون أن يتحمل مسئولية الأشياء الخارجة على نطاق سيطرته .

والقضية الثانية هى " التفاؤل الأجوف " . فهناك بعض الآباء ـ عندما يسمعون أن البرنامج بصدد التطبيق فى مدراس أطفالهم ـ يبادرون بالقول : " لا أريد لطفلى أن يسير فى العالم قائلاً : " كل شيء رائع ، والعالم رائع . وأنا شخص رائع " فهذا لن يفيده بالمرة . فالحياة ليست رائعة دائماً ويجب أن يعى الطفل ذلك " . وهم محقون فى ذلك . فإن تكرار الأفكار المبهجة مراراً وتكرارا

لن يمكن الطفل من تحقيق أو تخطى ما تتوقعه منه . وهذا يعنى أن الإفراط فى " التفكير الإيجابى " يكون فى الحقيقة بلا أساس .

فالتفكير الإيجابى ينطوى فى العادة على السعى لتصديق بعض العبارات الإيجابية مثل : " كل يوم ، وبأية طريقة ، سوف أكون أفضل وأفضل " مع غياب الدليل أو حتى فى وجود الدليل الذى يؤكد العكس . وهناك العديد من الأشخاص المثقفين الذين تدربوا على التفكير القائم على مذهب الشك والارتياب ، لا يحتملون هذه الطريقة فى التفكير الإيجابى ولا يريدون لأطفالهم تعلمها . وثانية أكرر أننى أتفق معهم .

ولقد اكتشفنا أن مجرد تكرار العبارات الإيجابية لنفسك لن يعمل على دعم مزاجك أو إنجازك بقدر كبير ، أو لن يدعمه بالمرة . فنحن نعلم الأطفال كيف يفكرون بطريقة صحيحة فى المشاكل الواقعية . والتفكير الصحيح لا يعنى أن تفكر بشكل متشائم فى المشاكل الواقعية . فهناك ثمن باهظ سوف يكبدك إياه هذا التشاؤم . فالطفل الذى يؤمن بأن لا شيء يقوم به يسهم فى حل المشاكل وأن مشاكله سوف تبقى بلا حل إلى الأبد ، لن يبحث لها عن أية حلول . ومثل هذه المعتقدات السلبية تكون عادة غير صحيحة . فهناك العديد من الأطفال الذين يميلون إلى التهويل ورؤية الأسباب الأكثر سوءاً من بين كل الأسباب المحتملة ، ويعمدون إلى اختيار الاحتمال الأسوأ . ومن بين إحدى التقنيات الأكثر فاعلية فى ذلك هو أن تحث طفلك على البحث على الدليل الذى يبرر تفسيره القائم على التهويل . وفى معظم الأحوال سوف يجد نفسه محاطاً بالأدلة الواقعية . فإن التفاؤل المكتسب لا يعمل من خلال الإيجابية غير المبررة بشأن العالم وإنما من خلال قوة الأفكار " غير السلبية " .

ويركز الطفل الأكثر عرضة للاكتئاب على أسوأ سيناريو بشأن متاعبه الخاصة ومشاكل العالم من حوله . فهو يوبخ نفسه على كل ما هو خارج عن نطاق سيطرته ، وينجذب نحو التفسير الأكثر سلبية . حتى أنه يصعب عليه أن يفكر فى أى بديل أكثر دقة وتفاؤلاً . ومن الممكن أن يتعلم مثل هذا الطفل أن يفكر فى عوامل أخرى من الممكن أن تسهم فى وقوع المشكلة بحيث يتمكن من حلها بتركيز طاقته على جوانب المشكلة التى تقع داخل نطاق سيطرته .

" تيما " ـ إحدى طالبات الصف السابع فى برنامجنا ـ تصف ذلك جيدا :

" لقد تعلمت أن أفكر فى كل مشكلة بوصفها شطيرة من البيتزا . وكانت مهمتى أن أنظر إلى كل شريحة منها بوصفها أحد الأشياء المسببة للمشكلة . فعندما أتشاجر مع أخى ، فإننى بدلاً من أن أكتفى بالتفكير فى أننى أن المخطئة أو هو المخطئ ، يجب أن أحاول أن أتوصل إلى بعض الأسباب التى أدت إلى نشوب الشجار فى المقام الأول . وهذا الأمر أشبه بوجود شطيرة بيتزا فى رأسى أسعى لتقسيمها إلى شرائح . وكان الأمر صعباً فى البداية لأنه لم يكن بوسعى سوى التفكير فى سبب واحد فقط . ولكننى الآن ، أستطيع أن أفكر فى الكثير من الأسباب وهو أمر جيد ، لأن هذا يعنى أننى لن ألقى باللوم على نفسى أو على أخى . كما أننى عندها سوف أتمكن من تصور الشريحة التى يجب أن أسعى لتغييرها ، والشريحة التى لا أملك حيلة حيالها . وهذا ما يحدث مع أخى ، أى أننى أستطيع أن أكف عن مضايقته لأن هذا يثير غضبه . ولكننى لا يمكن أن أفعل شيئاً حيال المشاكل التى تنشب بينه وبين أمى . فعندما يحدث ذلك ينقلب حاله تماماً ويصبح فى حالة مزاجية سيئة ويسعى للتشاجر معى إذا كنت على مقربة منه . ولكنى الآن أبتعد عن طريقه عندما يكون فى هذه الحالة السيئة " .

الدوام

بمجرد أن يعى طفلك الخطوط العريضة للتفاؤل والتشاؤم وأهمية التوصل إلى تفسير دقيق لكل المجريات الخاطئة بطريقة صحيحة . يمكنك أن تعلمه أن ينتبه جيداً لطرازه البيانى . والبعد الأول الذى يجب أن يدركه هو الدوام ، وهو أهم أبعاد المرونة . وأخبر طفلك أنه عندما يحدث شىء سيئ ، فنحن نسعى دائماً إلى تفسير أسباب وقوع هذا الحدث لأنفسنا ، ونحاول أن نتوقع تداعياته . وأحياناً ، قد نظن أن المشكلة سوف تبقى إلى الأبد وأننا لن نستطيع فعل أى شىء حيالها . ومثل هذه الأفكار الدائمة المستمرة سوف تشعرنا بالإحباط وتجعلنا على استعداد تام للاستسلام دون أية محاولة . وفى المقابل ، إن وضعنا فى اعتبارنا أن الموقف مؤقت ومتغير ، فإننا سنشعر بتجدد الطاقة وسوف نناضل من أجل العثور على طريقة لتغيير الموقف .

هذا هو البعد الأهم فى الطراز البيانى ويجب أن تقضى مع طفلك الوقت اللازم إلى أن يدرك ذلك إدراكاً جيداً . وهناك ثلاث طرق لتطبيق هذا المفهوم معه وهى : تطبيق شخصيات " هولى المتفائلة " و " جريج المتشائم " واستخدام الرسوم الكاريكاتيرية واستخدام التفسيرات المقتبسة من واقع الحياة . ولأن الدوام يعتبر من العناصر بالغة الأهمية بالنسبة للتفاؤل ، فيجب أن تعلمه لطفلك من خلال الطرق الثلاث .

استخدام القصص الساخرة لشخصيات " جريج المتشائم " و " هولى المتفائلة " . اقرأ قصة " جريج المتشائم فى حفل الرقص " بصوت مرتفع ثم اطلب من طفلك أن يستخرج الأفكار المستمرة الدائمة والأفكار المؤقتة . ثم اقرأ قصة " هولى المتفائلة فى حفل الرقص " واطلب منه أن يعقد مقارنة بين أفكار كل من " هولى " و" جريج " . واربط الأفكار بالعواقب بحيث يدرك طفلك أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن يغيرا الطريقة التى نشعر ونتصرف بها .

" جريج المتشائم " فى حفل المدرسة الراقص

" جريج " : " مرحبا يا سيندى ، هل تريدين الرقص ؟ " .

" سيندى " : " كلا أشكرك ، فأنا متعبة " .

" جريج [محدثاً نفسه] : " إنه الحال دائماً ، فأنا تعس دائماً . ما الذى دفعنى منذ البداية إلى طرح هذا السؤال ؟ أنا لا أستمتع أبداً بمثل هذه الأشياء . كان يجب أن أعرف أنها سترفض . فهى شخصية محبوبة وأنا شخص غريب الأطوار . لن يوافق أحد أبداً على مراقصتى ، ودائماً ما أقابل بالرفض . إننى لا أتمتع مطلقاً بالجاذبية الكافية . ولا أدرى لماذا كبدت نفسى منذ البداية عناء الحضور إلى الحفل الراقص . فهى دائماً حفلات مملة " .

[" جريج " يجلس على أحد المقاعد وترتسم علامات الحزن على وجهه] .

وإليك بعض النقاط التى يجب أن نركز عليها : عندما يفكر " جريج " " فأنا تعس دائماً " ، " لن يوافق أحد أبداً على مراقصتى " ، " [حفلات الرقص] دائماً حفلات مملة " ، فهذا يعنى أنه يفسر رفض " سيندى " له من خلال أفكار دائمة . وهذا هو ما يشعره بالحزن لذا فهو يقرر أن يستسلم لليأس ولا يطلب من أية فتاة أخرى مراقصته . " جريج " سوف يقضى باقى الليلة جالساً على المقعد فهذا يعنى أنه سوف يشعر بالملل بكل تأكيد وسوف يقضى وقتاً سيئاً . فيجب أن توضح لطفلك أنه عندما يؤمن الشخص بصدق أنه ليس هناك أى شيء يمكن أن يحسن من الموقف ، يكون عندها من المنطقى أن يستسلم ويكف عن المحاولة . ولكن المشكلة تكمن دائماً فى وجود حلول وتصرفات يمكن للشخص أن يقدم عليها لكى يحسن الوضع . وهذا يعنى أنه إن كانت أفكارك تقودك إلى الاستسلام ، فسوف يصعب عليك كثيراً أن تحسن من الأمور بالنسبة لك .

" هولى المتفائلة " فى حفل المدرسة الراقص

" هولى " : " هل تحب أن ترقص ؟ " .

" جو " : " كلا أشكرك " .

" هولى " [محدثة نفسها] : " آه ! هذا أمر محرج . أكره حدوث ذلك . أعتقد أن " جو " لا يشعر برغبة فى الرقص الليلة . سوف أحاول أن أسأل شخصاً آخر [**تتحدث مع سامى**] . مرحباً يا " سامى " ، ما رأيك فى أن تشاركنى الرقص ؟ " .

" سامى " : " كلا أشكرك يا هولى " .

" هولى " [محدثة نفسها] : " يا إلهى ، رفض آخر . لقد وقعت فى مأزق . ربما لم أكن ودودة بما يكفى . حسناً ، سوف أحاول مرة ثالثة ، ولكن فى هذه المرة سوف أبتسم ابتسامة رقيقة وكبيرة وسوف أكون ودودة للغاية . [**تتحدث مع فريد بابتسامة كبيرة دافئة**]

مرحبا يا " فريد " ، هل تستمتع بوقتك هنا ؟ " .

" **فريد** " : " أجل ، لا أصدق أن هذه هى صالة الألعاب القديمة ذات الرائحة النفاذة . لقد حولوها إلى مكان جميل ؟ " .

" **هولى** " : " أجل ، سمعت أن السيد " روثيرا " قضى أسبوعاً كاملاً لكى يجعلها تبدو هكذا . يعجبنى قميصك هذا بحق . هل هو جديد ؟ " .

" **فريد** " : " هذا القميص ؟ أجل ، أشكرك ، لقد اشتريته هذا الأسبوع . لقد ذهبت إلى هذا المتجر الجديد الذى افتتح فى المركز التجارى " .

" **هولى** " : " نعم ، لقد سمعت عنه . ولكننى لم أذهب إلى هناك بعد . أتسمع ، إننى أحب هذه الأغنية ، هل تود أن ترقص ؟ " .

" **فريد** " : " حسناً ، بالطبع " .

لقد أدركت " هولى " سبب صعوبة العثور على شريك فى الرقص بعكس " جريج " . فهى تفكر قائلة : " " جو " " لا يشعر برغبة فى الرقص الليلة " ، " لم أكن ودودة بما يكفى " . وهذه الأفكار أفكار مؤقتة ومتغيرة . فـ " جو " قد لا يكون فى حالة تسمح له بالرقص ولكن هذا لا يعنى أن كل الباقين يشاركونه نفس الشعور . وإذا كانت " هولى " تعتقد أنها لم تكن ودودة بما يكفى فى المرة الثانية ، فيمكنها أن تكون أكثر وداً فى المرة الثالثة . وبخلاف " جريج " فإن " هولى " تواصل محاولاتها . سل طفلك عن الشىء الذى مكن " هولى " من مواصلة المحاولة للعثور على شريك للرقص بينما استسلم " جريج " . وإن أرجع ذلك إلى " حقائق " مثل : " أعتقد أن " هولى " أكثر شعبية من " جريج " أو : " لابد أن " جريج " قبيح " ، راجع معه نموذج ABC . ولا تلغى " الحقائق " ، فإنها مهمة بالطبع ولكن ساعد طفلك على فهم حقيقة مهمة وهى أن تفسير الشخص للحقائق لا يقل أهمية عنها بل إنه يفوقها أهمية .



استخدام الرسوم الكاريكاتيرية . بعد أن يعرف طفلك الأفكار الخاصة بكل شخصية ، استخدم الرسوم الكاريكاتيرية الموجودة فى الصفحات السابقة والتالية لكى تدربه على ابتكار أفكار مؤقتة لمواجهة الأفكار الدائمة . وفى الرسم الكاريكاتيرى الأول ، يتعرض أحد الأطفال للتعدى من قبل أطفال آخرين ، فيصيحون فى وجهه قائلين : " لقد قلنا لك اخرج من هنا أيها الرعديد !" .



وفى الإطار الثانى ، سوف تجد أننا أسمينا إحدى الفقاعات بالأفكار الدائمة وأسمينا الفقاعة الأخرى باسم الأفكار المؤقتة . وفى مقابل إحدى الأفكار الدائمة مثل " إنهم يتعمدون إهانتى دائماً ، " اطلب من طفلك أن يسوق فكرة دائمة أخرى تفسر شعور هذا الصبى بالرفض (مثل " ليس لدى أى أصدقاء أبداً " أو : " لا أحد يحبنى " أو " أنا لن أوفق أبداً ") . ثم اطلب منه فى فقاعة الأفكار المؤقتة أن يسوق فكرتين مؤقتتين لنفس الموقف . ومن الأفكار المؤقتة : " لقد أساءوا معاملتى اليوم " أو " إنهم غاضبون منى " أو " لقد كنت سيئاً معهم فى الفترة الأخيرة " .



وفى الإطار الثالث ، بعد أن يذكر طفلك فكرة دائمة ، اطلب منه أن يستكمل رسم الوجه لكى يعكس المشاعر الناجمة عن الفكرة ثم اطلب منه أن يصف لك الكيفية التى قد تتصرف بها هذه الشخصية تبعاً لذلك . إذن فى عبارة : " إنهم يتعمدون إهانتى دائماً " سوف يشعر الصبى بأنه فى غاية الحزن والوحدة وسوف يتجنب هؤلاء الصبية لفترة طويلة . وطبق نفس الشيء على الفكرة المؤقتة لنفس المشكلة فعبارة : " لقد أساءوا معاملتى اليوم " قد تشعر هذا الصبى بقليل من الحزن ولكن بالطبع ليس بالقدر الذى سيشعر به عندما تكون الفكرة دائمة . فقد يتجنب هؤلاء الأطفال لباقى اليوم ، ولكنه فى النهاية سوف يتقرب منهم ثانية .

والآن استخدم الرسمين الآخرين مع تطبيق نفس الطريقة الموصوفة فى المثال السابق .

استخدام نموذج ABC فى الحياة الواقعية . إنك الآن على استعداد لاستخدام نموذج ABC (الحدث العصيب ـ المعتقد ـ العواقب) الموضح هنا لكى تحلل الأمثلة المستمدة من حياة طفلك . قد يبدو شكل النموذج مختلفاً بعض الشيء فى هذه المرة . فى البداية ، اطلب من طفلك أن يسجل حدثاً عصيباً وقع له مؤخراً . وتذكر أنه يجب أن يكتفى بتدوين الأشخاص والحدث والمكان والزمان . واطلب منه أن يخبرك بالمعتقد الذى سيطر على عقله . وإذا كان المعتقد دائماً ، سجله فى المكان المخصص للمعتقد الدائم . وإذا كان مؤقتاً ، سجله فى المكان المخصص لذلك . والخطوة التالية هى أن تطلب منه أن يسجل العواقب الناجمة عن الأفكار . ثم ـ باستخدام نفس الموقف ـ اطلب منه أن يذكر مثالاً لمعتقد مناقض (بمعنى أن يكون مؤقتاً إن كان المعتقد الأول دائماً وأن يكون دائماً إن كان الأول مؤقتاً) . وسجله على الورق وتحدث معه عن عواقب كل فكرة .

وانتبه إلى مناسبة العواقب للمعتقدات . فإذا كتب طفلك : " سوف أبقى دائماً شخصاً غير محبوب من الآخرين " كمعتقد دائم ثم ذكر بعد ذلك أنه قد يشعر بأنه على ما يرام ، توقف وناقشه فى ذلك . قل له : " إن كنت واثقاً تماماً بأنك سوف تبقى شخصاً غير محبوب وأنك لن تحظى بأصدقاء لباقى حياتك ، هل تعتقد بحق أنك سوف تكون على ما يرام ؟ " فإن أكد طفلك أن هذا هو شعوره بالفعل فهذا يعنى أنه فى حالة بائسة تماماً . واستخدم ثلاثة أمثلة على الأقل من حياة طفلك قبل أن تنتقل إلى الجزء التالى .

١. الحدث العصيب : ________________

____

المعتقد الدائم : ________________

____

العواقب : ________________

____

المعتقد المؤقت : ________________

____

العواقب : ________________

____

٢. الحدث العصيب : ________________

____

المعتقد الدائم : ________________

____

العواقب : ________________

____

المعتقد المؤقت : ________________

____

العواقب : ________________

____

٣. الحدث العصيب : ________________

____

المعتقد الدائم : ________________

____

العواقب : ________________

____

المعتقد المؤقت : ______________________

____

العواقب : ____________________________

____

التشخيص

إن الطفل المعرض للاكتئاب يلقى دائماً باللوم على نفسه عندما يقع أى خطأ . وعلى الرغم من أن أية مشكلة حقيقية لابد وأن تنجم عن مجموعة معقدة من العوامل المساعدة ، فإن مثل هذا الطفل يفكر دائماً بلا حيادية ويتحمل المسئولية كاملة . وهكذا يجتاحه الشعور بالذنب وانعدام القيمة مما يدفعه إلى الانسحاب من الأصدقاء والأسرة . وهذه الدائرة تزيد من فرص إصابته بالاكتئاب .

فى هذا الجزء سوف تساعد طفلك على اكتساب بعض الطرق المتطورة لفهم مقدار اللوم الذى يستحقه . والخطوة الأولى لتعليمه هى أن تعلمه التعرف على طرازه فى إلقاء اللوم . وهناك نمطان يجب أن تركز عليهما . كلما وقعت مشكلة ، هل يفترض طفلك أنه يقع عليه اللوم دائماً . وهل يدأب دائماً على قول : " إنه خطئى " ؟ انتبه جيدا لطريقته فى إلقاء اللوم كلما وقعت مشكلة فى نطاق الأسرة أو الأصدقاء . ثانياً : هل يرجع طفلك اللوم إلى سلوكه أو شخصيته . فالسلوك متغير أما الشخصية فهى ليست متغيرة . تأمل الأمثلة التالية . فى المثال الأول ، " جيريمى " طالب فى الصف السابع فى برنامجنا وهو يصف لنا الطريقة التى يفسر بها المشاكل التى تحدث بينه وبين أخيه الأكبر .

أنا و " ريتشارد " نتشاجر كثيراً جداً . يبدو أنه منذ أن بلغ السادسة عشرة وهو يريد أن يتجنبنى تماماً . وتزداد الأمور سوءاً عندما يحضر أصدقاؤه إلينا . فعندئذ يتصرف كما لو كنت غير موجود . أما عندما نكون بمفردنا ، فهو على الأقل يتحدث معى . على الرغم من أنه فى معظم الأوقات ينعتنى بأننى طفل مزعج وأشياء من هذا القبيل .

وعندما نتشاجر معاً ، أحاول أن أستنتج سبب الشجار وتصرفه معى على هذا النحو السيئ . فتقول أمى إنه " مراهق " وأن الأمر قد يستغرق بعض الوقت لكى يعود إلى سابق عهده . وأنا أدرك تماماً ما تقول لأن صديقتى " لورين " أيضاً لها أخ فى مثل سنه وهو يتصرف بنفس الطريقة مع " لورين " ويتشاجر معها على كل شيء . وحتى الأشياء التافهة ، مثل التأخر فى الرد على الهاتف أو عدم إعادة الاسطوانة المدمجة إلى مكانها بالضبط .

ولكننى أحياناً أعتقد أننى مسئول جزئياً عما يحدث . وهو ما حدث مؤخراً عندما طلبت منه أن أرتدى سترته وسمح لى بذلك . وعندها لم أصدق نفسى لأنه لا يكاد يخلع هذه السترة عنه . كما أننى فى مرة سابقة كنت قد طلبت منه أن أرتديها فسخر منى وطلب منى ألا أكون مملاً . فلبست السترة بدون علمه وكنت وقتها ذاهباً إلى بيت أحد أصدقائى لنلعب كرة القدم ، فشعرت بالحر فخلعتها . وعلى أية حال ، فقد نسيتها هناك وعندما عدت إلى المنزل وسألنى عنها فاكتشفت أننى تركتها فى بيت صديقى ، عندها جن جنونه . وشعرت باستياء شديد حقاً . أعتقد أننى أقدم على مثل هذه الأفعال الصغيرة كثيراً . أى أننى أحياناً أنسى أشياءه أو لا أعيد له مقتنياته على الفور . سوف أبذل قصارى جهدى لكى أكون أكثر حرصاً . فعلى الأقل قد تتحسن الأمور قليلاً بهذه الطريقة " .

فإن " جيريمى " فى بحثه للكشف عن أسباب ومصادر الصراع ، توصل إلى أنه يسهم فى المشكلة وأن إسهامه ناجم عن سلوك معين . وهذا هو ما يسمى بـ " توبيخ السلوك الذاتى " . وحيث إن السلوك يعتبر من الأشياء المتغيرة فإن إلقاء اللوم عليه سوف يسمح بالتصرف والسعى لمعالجة المشكلة . ونظراً لأن هذا النوع من التوبيخ يكون مؤقتاً ، فهو لا يجلب للشخص الشعور باليأس والإحباط . وعلى نقيض " جيريمى " ، تسعى " تاليا " لتفسير الصعوبات التى تلاقيها مع والدتها بطريقة مختلفة .

أصبحت " أنا " وأمى نتشاجر كثيراً . وفى السابق كنت أنا وأختى وأمى نستمتع بوقتنا كثيراً مع بعضنا البعض . حيث كنا نركب القارب الصغير فى

النهر بالقرب من منزلي . وفي إحدى المرات استأجرنا زلاجات وأخذت أمي تتظاهر بأنها سوف تسقط وبأنها قد فقدت السيطرة على الزلاجات . لقد كان ذلك ممتعاً للغاية . ولكننا لم نعد كذلك بالمرة . ففي يوم السبت الماضي ، ذهبنا معاً إلى المكان الذى يعيش فيه بعض الناس خارج حدود المدينة بلا كهرباء وأعتقد أن هذا المكان يطلق عليه اسم " هاميش " أو شيء من هذا القبيل . وكان يوماً بشعاً . بدا على ما يرام ، ولكننى بعدها أفسدت كل شيء . كانت أمى تقود السيارة وكنت أنا و" سارة " نجلس في الخلف . وكانت " سارة " تهمس في أذن دميتها فبدأت أثير حنقها قليلاً . فطلبت منى أمى أن أكف عن ذلك ولكننى لم أتوقف . وظللت أهمس لـ " سارة " بصوت منخفض للغاية حتى لا تسمعنى أمى . وعندئذ بدأت " سارة " تبكي وشعرت أمي بغضب حقيقي . فبدأت تصيح في وجهى قائلة إننى إن لم أكف عن ذلك ، فسوف تدير السيارة عائدة إلى المنزل .

شعرت باستياء بالغ حقًا . أنا دائماً أثير حنق أمى . يبدو أنه هناك شيئاً في شخصيتى يفسد كل شيء . ومهما حاولت ، فسوف أظل أثير غضب أمي . ولابد أننى سيئة لأن " سارة " لا تحبنى هى الأخرى . هل يمكن أن يكون هناك طفل سيئ ؟

" تاليا " ـ مثل " جيريمى " ـ تحمل نفسها مسئولية هذا الصراع . ولكن " تاليا " ترى أنها سيئة . فعلى نقيض " جيريمى " ، " تاليا " لا تلقى باللوم على سلوك معين ـ قد يكون إثارتها لحنق " سارة " هو ما يثير غضب أمها ـ وإنما تلقى باللوم على شخصيتها : " لابد أننى سيئة " . وهذا هو توبيخ الشخصية لذاتها وهو أسوأ من إلقاء اللوم على السلوك . فإن السلوك متغير ولكن الشخصية ليست كذلك . وبإمكان " جيريمى " أن يغير سلوكه الذى يرى أنه يسبب المشكلة . أما " تاليا " فقد أوقعت نفسها في مأزق . فهى تعتقد أنها ليست فقط سبب المشاكل وإنما ليس لديها قدرة على تغيير الوضع ـ إنه اليأس والعجز . وعندما تدرب طفلك ، ضع في اعتبارك أن التفسير الشخصى غير المتغير للأحداث السيئة ، وخاصة إن كان موجهاً نحو الشخصية ، يعتبر بالغ التشاؤم .

وقد يتم تطبيق نفس الأنشطة الثلاثة التي استخدمتها لتعليم طفلك بُعد الاستمرارية لتعليمه التشخيص . وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً ، فنحن نستخدم مصطلحين غاية في البساطة . فأفكار مثل : " بسببي أنا " تمثل التوبيخ الذاتي (الداخلي) . أما أفكار مثل : " بسبب شخص آخر أو بسبب شيء آخر " فهي تمثل العوامل الخارجية . واحرص على طرح معنى المصطلح مجردا أى بدون أن تقول لطفلك إنه " من الأفضل أن تؤمن بأن الخطأ يرجع إلى شيء آخر وليس بسببك أنت " أو : " إن كانت الأفكار هي بسببك أنت فهذا يعني أنك أشبه " بجريج " المتشائم " . فأنت بذلك ستوحي إليه بأنه من الأفضل أن يلقي بالخطأ على شخص آخر أو شيء آخر . كما أنه من الخطأ أيضاً أن تفهمه أنه يجب أن يتحمل مسئولية المشاكل . فإن الشئ إن زاد على حده انقلب إلى ضده . ويجب أن تسعى أنت وطفلك إلى اكتشاف النمط الذى يحركه وأن تسعى لتقييم العواقب الناجمة عن هذا النمط . وحينئذ يجب أن تشرع في تقييم صحة الطراز المعتاد له .

استخدام شخصيات " جريج المتشائم " و " هولى المتفائلة " . بداية ، اشرح لطفلك بُعد التشخيص . واحرص على أن يكون شرحاً مبسطاً . أخبر طفلك أنه عندما تسير الأمور على نحو خاطئ ، فإما أن نظن أننا الذين تسببنا في وقوع هذا الشيء السيئ أو أن شخصاً آخر أو شيئاً آخر هو الذى تسبب في حدوثه . واستخدم المثال التالي لكي توضح له الفرق .

تعود " جنيفر " من المدرسة وتقول لوالدتها إنها تريد أن تتناول العشاء في منزل " هولى " . فتجيب أمها في غضب : " كلا ، بالطبع لا يمكنك ذلك . لقد أعددت العشاء بالفعل . ولا يمكن أن تأتي هكذا للإعلان عن رغباتك وتفرضي علينا خططك وتتوقعي أن نستجيب لها " . فهناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تبرر بها " جنيفر " غضب أمها . فإن قالت لنفسها : " لم أسألها بالشكل اللائق . كان يجب أن أكون أكثر لباقة في طرح السؤال " فهذا هو ما يعرف باسم أفكار " بسببي أنا " . حيث إن " جنيفر " تعتقد أنها سبب غضب والدتها لأنها لم تطرح الطلب على نحو

لائق . أما إن فكرت " جنيفر " ـ بدلاً من ذلك ـ بالشكل التالى : " إن أمى تمر بيوم عصيب حقاً . إن حالتها المزاجية سيئة " فهذه هى أفكار " إلقاء اللوم على شخص آخر أو شيء آخر " . حيث إن " جنيفر " هنا تعتقد أن سبب غضب أمها هو مرورها بيوم عصيب .

فأخبر طفلك أنك تريد أن تدربه على هذين النوعين من الأفكار . واقرأ قصة " جريج المتشائم " واطلب منه أن يضع خطاً تحت العبارات التى تعبر عن أفكار " إلقاء اللوم على الشخصية " .

" جريج المتشائم " يسقط الكرة

يخسر فريق " جريج " لكرة قدم الراية أمام فريق " كليفتون هايتس " . وفى العشاء ، يتحدث معه والده عن المباراة .

" الأب " : " لقد أخبرتنى والدتك أنكم منيتم بخسارة كبيرة اليوم . إننى حزين لسماع ذلك يا بنى " .

" جريج " : " أجل ، لقد خسرنا . ولكن كان يمكن أن نكسب ولكننى أفسدت الأمر " .

" الأب " : " ماذا تقصد . ما الذى حدث ؟ "

" جريج " : " لقد مرر لى " توبى " الكرة ولم يكن هناك أحد بالقرب مني ولكننى أسقطت الكرة . كان يجب أن أسجل هدفاً بالعبور بالكرة خط مرمى الفريق الآخر ولكننى بدلاً من ذلك أسقطت الكرة . كان يمكن أن نفوز لولا هذا " .

" الأب " : " إنه أمر سيئ . ولكن لا يمكن أن يكون هذا هو السبب الوحيد للخسارة رغم كل شيء . كم كانت النتيجة ؟ "

" جريج " : " أعتقد أنها كانت واحدة وعشرين مقابل سبع نقاط . كان يمكن أن نفوز لولاى أنا . لقد خسرت كل الكرات . إننى ردئ فى كرة قدم الراية . ولن أتقدم أبداً . سوف أنسحب تماماً . ربما عندها يفوز الفريق بالمباريات " .

يحمل " جريج " نفسه مسئولية الخسارة كاملة . انظر إلى الأفكار التى وضع طفلك تحتها خطا " لقد أفسدت الأمر " ، " كان يجب أن أسجل هدفاً بالعبور بالكرة خلف خط مرمى الفريق الآخر ولكننى بدلاً من ذلك أسقطت الكرة " ، " كان يمكن أن نفوز أيضاً " ، " كان يمكن أن نفوز لولاى أنا " ، " لقد خسرت كل الكرات " ، " إننى ردئ فى كرة قدم الراية " ، " لن أتقدم أبداً " . فكل هذه العبارات ترجع إلى أفكار " إلقاء اللوم على الشخصية " . اطلب من طفلك أن يجيب عن الأسئلة التالية : هل تظن أن معتقدات " جريج " بشأن خسارة الفريق صحيحة ؟ وإن كان فريقه قد خسر ٢١ مقابل ٧ ، هل يمكن أن يكون شخص واحد فقط فى الفريق هو الذى اقترف كل الأخطاء ؟ عندما يخسر أى فريق مباراة ، ما هى الأسباب الأخرى التى يمكن أن تكون قد وقعت ؟ هل يعتقد " جريج " أنه يستطيع أن يفعل أى شيء لتحسين قدراته ؟ لم لا ؟ أخبر طفلك أنه عندما يلقى الشخص بكل اللوم على نفسه نتيجة وقوع الأشياء السيئة ، فقد يشعره هذا باستياء كبير ويدفعه إلى الاستسلام .

والآن اقرأ حوار " هولى المتفائلة " وقارنه بأفكار " جريج " . واطلب من طفلك أن يضع خطا تحت أفكار " إلقاء اللوم على شخص آخر أو شيء آخر " ، وأن يرسم دائرة حول أفكار " إلقاء اللوم على الشخصية " .

" هولى المتفائلة " تسقط الكرة

يخسر فريق " هولى " فى كرة القدم أمام فريق " بريمو " . وفى العشاء ، يسألها والدها عن المباراة .

" الأب " : " لقد أخبرتني والدتك أنكم منيتم بخسارة فادحة اليوم . إنني حزين لسماع ذلك يا بنيتي " .

" هولى " : " أجل . لقد خسرنا . ولكن كان يمكن أن نفوز . ولكننا كنا في حالة سيئة اليوم " .

" الأب " : " ماذا تقصدين ؟ ما الذى حدث ؟ "

" هولى " : " حسناً ، لقد قذفت لى إحدى زميلاتي الكرة وكانت في وضع مناسب تماماً ولكنني أسقطتها . لم أصدق نفسي عندها . لقد كانت بين يدى ولكنني أفسدت الأمر . لقد شعرت بحرج شديد " .

" الأب " : " إنه أمر سيئ للغاية . ولكن لا يمكن أن يكون هذا هو سبب الخسارة الوحيد . كم كانت النتيجة ؟ "

" هولى " : " كانت عشراً مقابل أربع نقاط على ما أظن . لقد لعبنا جميعا بشكل سيئ للغاية . ولم تكن السيدة " كروس " راضية عن أدائنا . لقد أسقطت " شيرى " الكرة عدة مرات أيضا . ولم تتمكن " دانا " من الوصول إلى القاعدة على الرغم من مهارتها في ذلك ، كما أن " كمبرلى " أسقطت تمريرة هي الأخرى . وقد كان لديهم فتاة ضخمة في فريقهم كان بوسعها أن تلتهم الكرة . حيث نجحت في الوصول إلى القاعدة ثلاث مرات . لقد قالت لنا السيدة " كروس " إننا بحاجة إلى مزيد من التركيز في الملعب " .

" هولى " أكثر إنصافاً من " جريج " في تفسير أسباب الخسارة . فهي تتحمل مسئولية أخطائها ولكنها قادرة أيضاً على توجيه اللوم لباقى أفراد الفريق . فإنها تدرك أن هناك عاملاً أسهم فى نجاح وتفوق الفريق الآخر . انظر إلى الأفكار التى وضع طفلك خطًا تحتها " لقد لعبنا جميعاً بشكل سيئ " ، " لقد أسقطت " شيرى " الكرة عدة مرات " ، " ولم تتمكن " دانا " من الوصول إلى القاعدة على الرغم من مهارتها فى ذلك كما أن " كمبرلى " أسقطت تمريرة هى الأخرى " ، " كما كان لديهم فتاة ضخمة فى فريقهم كان بوسعها أن تلتهم الكرة " . فكل هذه أمثلة على أفكار " إلقاء اللوم على الآخرين " . وعبارات مثل : " لقد أسقطت الكرة . لم أصدق نفسى عندها . لقد كانت بين يدى . ولكننى أفسدت الأمر " ، هى أفكار " إلقاء اللوم على الشخصية " .

اطرح على طفلك الأسئلة التالية : من منهما أكثر قدرة على تقييم الموقف بشكل واقعى هل هو " جريج " أم " هولى " ؟ ومن منهما تعتقد أنه يستمتع أكثر باللعب مع فريقه ؟ وهل تظن أن " هولى " سوف تنسحب من اللعب مع الفريق ؟ ولِمَ لا ؟ من منهما يروق لك أكثر ؟ وأخبر طفلك أنك تريده أن يتحمل مسئولية الأشياء التى يقوم بها وتسهم فى وقوع المشاكل ولكنك لا تريده أن يوبخ نفسه على كل شيء وعلى كل الأخطاء التى لم تكن بسببه . وأخبره بأن الأطفال الذين يحبون " هولى المتفائلة " ويستطيعون أن يقولوا : " كان هذا الجزء خطئى أنا بينما كانت هذه الأجزاء هى أخطاء شخص آخر " سوف يشعرون بالرضا عن أنفسهم وسوف يبذلون المزيد من الجهد لكى يتحاشوا الخطأ في المرة القادمة . أما الأطفال الذين يشبهون " جريج المتشائم " ويقولون دائماً : " الخطأ هو خطئى أنا " فإنهم يشعرون بالاستياء حيال أنفسهم وعادة ما يقررون الاستسلام وعدم المحاولة ثانية لتصحيح المشكلة .

فإن كنت تشعر بأن طفلك لا يتحمل مسئولية أخطائه أو إن كان دائم الغضب ، اقرأ له القصة التالية . وبعد أن تنتهى من قراءتها . ناقش الأسئلة التى أوردناها فى الفقرة السابقة بعد أن تضيف شخصية " آدم الغاضب " . ويمكنك أن تقول له على سبيل المثال : من منهم الأكثر واقعية فى رؤية الحدث هل هو " جريج " أم " آدم " أم " هولى " ؟ ومن فى رأيك الأكثر استمتاعاً باللعب مع فريقه ؟

" آدم الغاضب " يخطئ فى التسديد

يخسر " فريق آدم " لكرة القدم أمام فريق " تايجرز " . وفى العشاء ، يسأله والده عن المباراة .

" الأب " : " لقد أخبرتنى والدتك أنكم منيتم بخسارة فادحة اليوم . إننى حزين لسماع ذلك يا بنى ؟ "

" آدم " : " أجل لقد خسرنا . ولكن كان يمكن أن نفوز . ولكن " سام " أفسد الأمر حقاً " .

" الأب " : " ماذا تقصد ، ما الذى حدث ؟ "

" آدم " : " إن " سام " لا يستطيع أن يسدد الكرة . لقد أخطأ فى أربع تصويبات . لقد عجز حتى فى صد الكرات التى صوبت نحوه " .

" الأب " : " هذا أمر سيئ للغاية . ولكن لا يمكن أن يكون هذا هو سبب الخسارة الوحيد . كم كانت النتيجة ؟ "

" آدم " : " كانت خمساً فى مقابل أربع نقاط . وكان يمكن أن نفوز لولا " بارى " . لقد أضاع ضربة الجزاء . ياله من متسرع . لقد طلبت منه أن يدعنى أنا أصوب الركلة ولكن المدرب قال إنه كان دوره هو . وقد كانت هناك ركلة جزاء أخرى قبل هذه الركلة ولكننى أضعتها لأن " فرانك " أخذ يوجه لى النصائح بشأن ما يجب أن أفعله وما لا أفعله . إننى فى أسوأ فريق للكرة " .

استخدام الرسوم الكاريكاتيرية . الخطوة التالية هى استخدام الرسوم الكاريكاتيرية للتدرب على كلتا الطريقتين فى التفكير . سوف تبدو هذه الرسوم مماثلة لتلك التى سبق أن طبقناها فى بُعد الاستمرارية ، باستثناء فقاقيع الأفكار التى قد تحمل إما : " بسببى أنا " أو " بسبب شخص آخر أو شيء آخر " . فى المثال الأول ، تكتشف الفتاة أن صديقتها قد تلقت بطاقة دعوة لحضور حفل " مايك " فى الوقت الذى لم تتلق فيه هى بطاقة للدعوة . وأفكار إلقاء اللوم على الشخصية هى : " إننى شخصية غريبة الأطوار . ولا أحد يحب أن يصادق من هم مثلى " . واطلب من طفلك أن يدون فكرة أخرى لإلقاء اللوم على الشخصية ثم يقوم باستكمال الوجه المرسوم للتعبير عن شعور الفتاة . ثم اطلب منه أن يتصور بعض أسباب أو أفكار إلقاء اللوم على الآخرين ويقوم بتسجيلها فى مكانها المخصص . ثم اطلب منه أن يرسم وجهاً داخل الدائرة للتعبير عن المشاعر الناجمة عن هذه الأفكار واطلب منه أن يصف الطريقة التى قد تتصرف بها الشخصية تبعاً لذلك .


انظرى ! لقد تلقيت بطاقة دعوة لحضور حفل " مايك " ولكنك لم تتلق بطاقة دعوة !
فكـرة إلقـاء اللـوم علـى الشخصـية : "أنـا شخصـية غريبة الأطوار . لا أحـد يحـب أن يصادق من هم مثلى " .
فكـرة إلقـاء اللـوم علـى شخص أو شيء آخر :



والآن اطلب من طفلك أن يجيب عن الرسمين الآخرين بنفس الطريقة . وضع فى اعتبارك أنه يجب أن تأتى العواقب بشكل منطقى من الأفكار .

استخدام نموذج ABC فى الحياة الواقعية . الآن طفلك على استعداد لتطبيق نموذج ABC . اطلب منه أن يتصور حدثاً عصيباً وأن يتصور المعتقدات الأولية إزاء الموقف . وسله إن كان هذا المعتقد ينتمى لفكرة إلقاء اللوم على الشخصية أو لفكرة إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر . واطلب منه أن يسجل كل ذلك فى المكان المخصص له مع ذكر العواقب الناتجة عن الفكرة .

وإذا كانت الأفكار الأولية ناجمة عن إلقاء اللوم على الشخصية ، اطلب من طفلك أن يخرج ببعض أفكار إلقاء اللوم على الآخرين ويسجلها على الورق . ثم سله عن شعوره وكيفية تصرفه إن كان يؤمن بهذه الأفكار الأخيرة بدلاً من الأفكار الأولية التى ساقها . وسجل العواقب على قطعة ورق أيضاً . وإذا كانت الأفكار الأولية خارجية ، راجع الموقف ثانية ، وركز على الأفكار الداخلية بدلاً من الخارجية .



١. الحدث العصيب : ______________________

____

معتقد إلقاء اللوم على الشخصية : ______________________

____

العواقب : ______________________

____

معتقد إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر : ______________________

____

العواقب : ______________________

____

٢. الحدث العصيب : ______________________

____

معتقد إلقاء اللوم على الشخصية : ______________________

____

العواقب : ______________________

____

معتقد إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر : ______________________

____

العواقب : ______________________

____

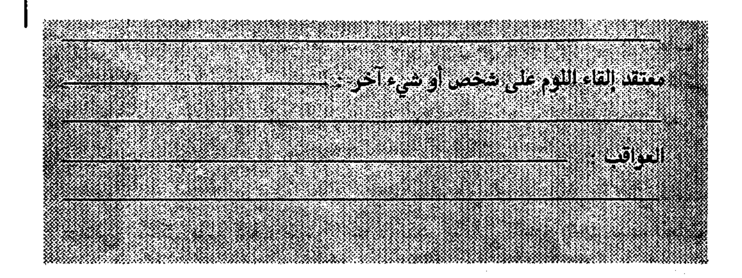
٣. الحدث العصيب : ______________________

____

معتقد إلقاء اللوم على الشخصية : ______________________

____

العواقب : ______________________



لعبة الشطيرة . النشاط الأخير الذى يجب أن تطبقه مع طفلك يسمى بلعبة الشطيرة . وهى لعبة ذات نفع خاص بالنسبة للأطفال الذين يميلون إلى التعامل مع الشاكل من منظور حازم أو الذين يجدون صعوبة فى تحديد أجزاء اللوم .

وسوف تجد فيما يلى صورة لشطيرة . ومهمة طفلك هى أن يقسمها إلى أجزاء ، يمثل كل منها الأسباب التى أسهمت فى وقوع المشكلة . ويجب أن يدون كل سبب على شريحة . راجع المثال الأول معه .

" ميلانى " فى الصف السادس وهى واحدة من الأطفال المشتركين فى البرنامج وقد تعرضت " للمعاملة الباردة " من قبل بعض أصدقائها . وفى البداية ، كان السبب الوحيد الذى خطر على بالها هو : " لم أعد أروق لهم وسوف يتخلون عن صداقتى " . وقد وجدت " ميلانى " صعوبة فى التفكير فى أى شيء آخر لأنها ربما كانت تشعر بالحزن لأنه لم يكن لديها أصدقاء .

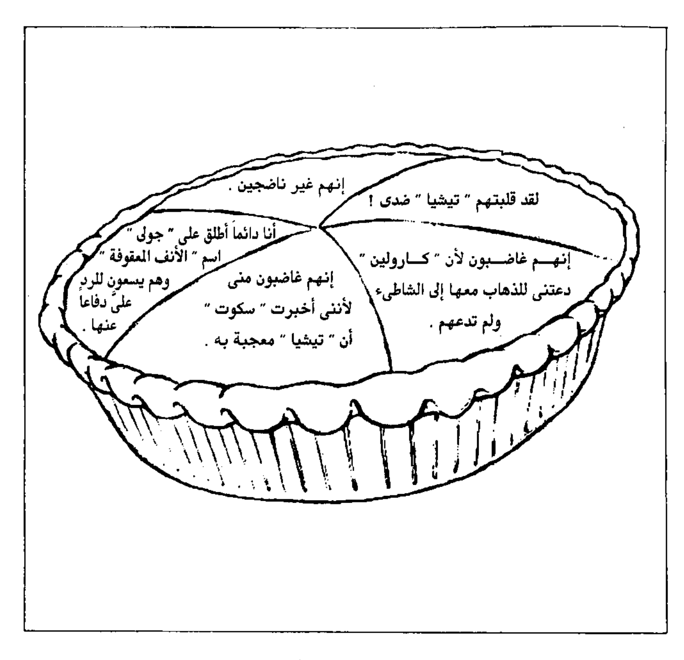
وعندما أعطينا " ميلانى " صورة الشطيرة (مثل الصورة التالية) ، تمكنت من تقسيمها إلى خمس شرائح . ودونت على كل منها سبباً من الأسباب المكنة : " إنهم غاضبون منى لأننى أخبرت " سكوت " أن " تيشيا " معجبة به " ، " لقد قلبتهم " تيشيا " ضدى " ، " إنهم غاضبون منى لأن " كارولين " دعتنى للذهاب معها إلى الشاطئ ولم تدعهم " ، " أنا دائماً أطلق على " جولى " اسم " الأنف المعقوفة " وهم يسعون للرد على دفاعاً عنها " ، " إنهم غير ناضجين " .

وفى البداية ، يجب أن تساعد طفلك لكى يفكر فى مجموعة من الأسباب . لقد فعلنا ذلك مع " ميلانى " وذلك بطرح أسئلة أرشدتنا إلى الطريقة التى تفكر بها . هل حدث أى شيء قبل أن يعاملوك بهذا البرود ؟ وهل تشاجرتم معاً ؟ وهل يتصرفون بهذه الطريقة طوال الوقت ؟

راجع مثال " ميلانى " مع طفلك . واشرح له فى البداية الطريقة التى كانت " ميلانى " تفكر بها وكيف أنها كانت لا تفكر إلا فى تفسير واحد لهذه المعاملة الباردة . ثم اشرح له أنها بعد أن أعملت فكرها ، نجحت فى التوصل إلى عدة أسباب أخرى يمكن أن تؤدى إلى هذه المعاملة من قبل أصدقائها . وأخبره أن هذه الطريقة قد ساعدت " ميلانى " على اتخاذ قرار حول ما يجب فعله للتعامل مع هذه المشكلة .

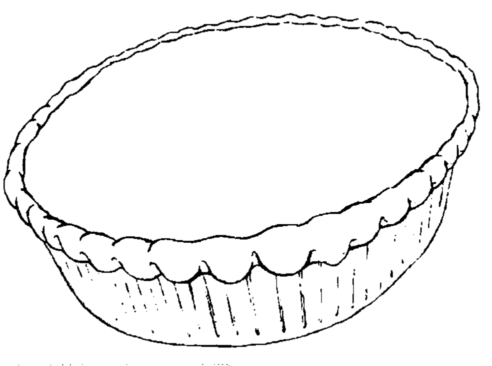
وسل طفلك كيف يتصور شعور " ميلانى " عندما كانت مقتنعة بأنه لن يكون لها أصدقاء ثانية . فما الذى فعلته على الأرجح ؟ ثم سله إن كان يعتقد أنها فكرت بطريقة مختلفة عندما قطعت الشطيرة إلى شرائح . واحرص على التركيز على نقطة مهمة مع طفلك وهى أنه عندما فكرت " ميلانى " فى عدة عوامل أسهمت فى وقوع المشكلة شعرت بأنها فى وضع أفضل لحلها . إذ إن بإمكانها فى هذه الحالة أن تعتذر إلى " تيشيا " لأنها باحت بسرها إلى " سكوت " . كما يمكنها أن تتحدث مع أصدقائها بشأن الرحلة إلى الشاطئ مع " كارولين " . ويمكنها أيضاً أن تعرف إن كانت قد جرحت مشاعر " جولى " عندما تعرضت لها بالمضايقة أم لا .

والآن طبق ذلك مع طفلك من خلال مثالين من حياته . أولاً : اطلب منه أن يصف لك حدثاً عصيباً مر به وسجله فى المساحة المخصصة لذلك . ثم اطلب منه أن يفكر فى عدة أسباب محتملة . أحياناً قد يعتقد الطفل أن هدف هذا النشاط هو التوصل إلى أكبر عدد ممكن من الشرائح فيسعى إلى التفكر فى العديد من الأسباب غير المنطقية . ولكى تتجنب سوء الفهم هذا ، أخبر طفلك أن الهدف هو تقسيم الشطيرة إلى أكبر كم ممكن من الأسباب المنطقية .



وفى كل مرة يذكر فيها طفلك سبباً محتملاً ، اطلب منه أن يرسم شريحة ويدون بداخلها هذا السبب . وبالنسبة للأطفال الذين يميلون إلى النظر إلى المشاكل على أنهم المتسببون فيها أو غير مسئولين عنها بالمرة ، يجب أن تساعدهم على التفكر فى مجموعة متنوعة من الأسباب . ويمكنك فعل ذلك من خلال طرح أسئلة إرشادية مثل الأسئلة التى ذكرناها للتو . وبمجرد أن ينجح طفلك فى تقسيم الشطيرة ، امنح كل شريحة رقماً . واطلب أن ينظر إلى كل شريحة منها فى ضوء أبعاد الاستمرارية والتشخيص . وهناك مساحة تكفى لتدوين ذلك أسفل الورقة . وإن خرج طفلك بأسباب دائمة تنتمى جميعها إلى أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ، يجب أن تلفت انتباهه إلى ذلك وأن تطلب منه أن يسعى للتفكير فى بعض الأسباب المؤقتة التى ترجع إلى إلقاء اللوم على أى شخص أو شيء آخر .

١. الحدث العصيب هو ________________________



لقد قسمت الشطيرة إلى ________ شريحة .

الشريحة رقم ________

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ________

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ________

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ______

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ______

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ______

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ______

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ______

☐ الأفكار الدائمة ☐ أفكار مؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

٢. الحدث العصيب هو ______________________________

لقد قسمت الشطيرة إلى ________ شريحة .

الشريحة رقم ________

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ________

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ________

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ــــــــ

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ــــــــ

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ــــــــ

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ــــــــ

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الشريحة رقم ــــــــ

☐ الأفكار الدائمة ☐ الأفكار المؤقتة

☐ أفكار إلقاء اللوم على الشخصية ☐ أفكار إلقاء اللوم على شخص أو شيء آخر

الخلاصة

عند هذا الحد سوف يدرك طفلك أن الأشياء التى يقولها لنفسه تغير مباشرة من مشاعره والطريقة التى يتصرف بها . وعندما يحدث شيء سيئ ، سوف

يكون قادراً على " القبض " على أفكاره الداخلية وتوقع العواقب . وقد يظل بحاجة إلى مساعدتك (" عندما تراجعت درجاتك ، ماذا قلت لنفسك ؟ ") . ولكن بمجرد أن يستوعب الطفل ذلك ، سوف يكون قادراً على العمل وفق نموذج ABC . كما أنه سوف يكون قادراً أيضاً على التمييز بين المعتقدات الدائمة والمعتقدات المؤقتة والشخصية وغير الشخصية . وأخيراً سوف يبدأ فى اكتساب القدرة على تقييم مدى صحة معتقداته . ومناقشة المعتقدات غير الصحيحة هى المهارة الأساسية التى سوف نتطرق لها فى الفصل التالى .

١٢

مناقشة الذات والتصدى للتهويل

على الرغم من أن معظم البالغين والأطفال يجيدون بطبعهم الجدال والمناقشة عندما توجه إليهم الاتهامات من قبل شخص آخر ، فإننا نكون معدومى الحيلة أمام الاتهامات التى نوجهها إلى أنفسنا . فنحن نعلم أن آراء الآخرين عنا من الممكن أن تكون آراء منحازة وخاطئة ، بيد أننا فى نفس الوقت ننظر إلى آرائنا نحن على أنها غير قابلة للمناقشة . ومجادلة الذات هى طريقة فعالة وقوية لاختبار صحة تفسيراتنا غير الواقعية . ويجب أن تقوم من خلالها بافتراض عدم صحة معتقداتك وتثبت لنفسك أن معتقداتك مبالغ فيها أو حتى خاطئة كلية . وسوف تتراجع الأفكار غير الصحيحة بعد ذلك شيئاً فشيئاً . وهذه الطريقة الإدراكية تشمل التعامل مع المعتقدات بوصفها مجرد افتراضات يجب أن تخضع للاختبار ومن ثم العمل على تغييرها إن ثبت عدم صحتها . وبمجرد أن تتقن النسخة الخاصة بالبالغين فى مجادلة الذات بشأن المعتقدات والتصدى للتهويل ، يمكنك أن تبدأ فى تعليم هذه المهارات لطفلك .

ولكى تقهر التشاؤم ، فإن معتقداتك عن نفسك يجب أن تكون محل شك . فلا تقبل إهانتك لنفسك على نحو أعمى . فخذ خطوة إلى الوراء وفكر فى هذه الإهانات بعقل متفتح . وإن ثبت لك أن هذه الاتهامات صحيحة فهذا أمر رائع . وعندئذ يجب أن تسعى لتغيير بعض جوانب شخصيتك وحياتك التى تثير استياءك . وقد تجد أن معتقداتك بشأن نفسك ليست صحيحة ، وأنك

تميل إلى التهويل فى تفسير الأحداث السيئة على أنها أحداث دائمة معممة .
وإذا كان الحال كذلك ، فيجب أن تصحح هذه المعتقدات .

والمناقشة الناجحة للذات تتطلب الكثير من الممارسة . وإليك مثالين يسعى خلالهما أحد البالغين إلى مجادلة ذاته حول معتقداته المتشائمة .

" إيلانا " هى أم لطفلة مشتركة فى " برنامج " بنسلفانيا " الوقائى " .
عندما تعرفت عليها ، أبدت رغبتها فى تطبيق المهارات التى كنا نعلمها لطفلتها على نفسها . فعلمتها نموذج ABC . ويضم أول نموذجى ABC التاليين المحالات الأولى لـ " إيلانا " لمجادلة ذاتها بعد بعض التوجيهات القليلة حول كيفية مجادلة الذات إزاء المعتقدات المتشائمة . ويظهر النموذج الثانى الطريقة التى تتعامل بها مع تشاؤمها بعد التدريب .

وسوف أضيف الآن عنصرين إلى نموذج ال ABC ، هما " D " ، " E " .
ويرمز حرف الـ " D " إلى كلمة disputation أى مناقشة الذات وهو الجدل الذى سوف تثيره لكى تواجه معتقداتك (B) . أما حرف الـ " E " فيرمز إلى كلمة " energization " أى شحذ الطاقة ، وهى الاستعداد للعواقب النفسية والسلوكية الناجمة عن هذه المناقشة . وتعبر الأرقام التى تظهر بين القوسين والتى تأتى بعد طرح بعض المعتقدات الخاصة ومناقشتها (تبعا لمقياس يتراوح بين ١ : ١٠٠) عن مدى تأكدك من صحة هذه المعتقدات . وتشير الأرقام بين القوسين والتى تأتى بعد ذكر عواقب معينة وشحذ الطاقة إلى مدى حدة المشاعر (تبعاً لمقياس يتراوح بين ١ : ١٠٠) . وأفضل طريقة لقياس مدى فاعلية وكفاءة مناقشة الذات هو النظر إلى " شحذ الطاقة " . هل تراجعت حدة المشاعر السيئة أم لا ؟

الحدث العصيب : كنت أعمل فى حملة دعائية على مدى عدة أسابيع .
وكانت لعميل كبير ومهم وكنت أعرف أن رئيسى فى العمل إن أعجب بالحملة ، فسوف تكون أمامى فرصة للترقى . فقدمت خطة الحملة لمديرى ولكننى لم أتلقَ منه أى رد لفترة . وذات صباح ، وجدت الخطة موضوعة على مكتبى مرفقاً بها ملحوظة . وكان كل ما تحتوى عليه هذه الورقة هو عبارة : " حسناً ، بحاجة إلى مزيد من العمل ، والمزيد من الجهد " .

المعتقدات : حسناً ، شيء رائع . لقد فقدت الترقية (١٠٠) . لقد قتلت نفسى لكى أقدم هذا المشروع وكل ما حصلت عليه هو " المزيد من الجهد " . لا يمكن أن أبذل المزيد من الجهد (١٠٠) . يمكننى أن أنسى هذا الأمر تماما . لقد كان هذا أفضل ما يمكننى فعله ، يمكننى أيضاً أن أستقيل (٩٠) . ليست لدى المؤهلات والقدرات للقيام بهذا العمل (٩٠) .

العواقب : لقد كنت غاضبة للغاية . يمكننى أن أصف مشاعرى بأنها كانت نصف غاضبة (٨٠) ونصف محبطة حقاً (١٠٠) . إننى حتى لم ألق نظرة ثانية على المشروع على مدى أسبوعين . وفى كل مرة كنت أشرع فيها فى العمل فى المشروع ، كنت أصاب باضطراب شديد فى معدتى ، فأنحيه جانباً ثانية . ولكن لم يكن بوسعى أيضاً أن أركز على أى عمل آخر . فقد فقدت كل حماسى فى العمل .

مناقشة الذات : هيا ، تمهلى قليلاً . سوف تحصلين على الترقية (٢٠) . إنك الأفضل (١٠) . يجب أن تركزى على ذلك ! .

شحذ الطاقة : مازلت أشعر بالبؤس حقاً ، وتحديداً بالإحباط (٩٠) . لم تجد مناقشتى لنفسى بالمرة . ربما شعرت بقليل من القدرة على العمل لمدة يوم أو اثنين ولكننى فى واقع الأمر لم أتحسن تماماً . وقد ظللت أفكر أننى يجب أن أقدم استقالتى وأبحث عن عمل آخر .

لقد كانت محاولات " إيلانا " فى مناقشة نفسها غير فعالة ، لذا لم يتحسن مزاجها لأنها لم تكن مقتنعة بما ساقته من حجج . لقد شعرت وكأنها تستحث نفسها بهتافات حماسية سطحية : " هيا يا " إيلانا " ، هيا ! " . ولقد فشلت مناقشة " إيلانا " لنفسها لأنها بالفعل مجرد هتافات واهية ، تعبر عن التفكير الإيجابى خاوى المعنى الذى لا يعدو كونه كلمات بسيطة تدعو إلى حفز الهمة . ومثل هذه الشعارات الخاوية لا تصلح لتغيير الحالة المزاجية سوى لفترة قصيرة . أما المناقشة الفعالة فإنها بحاجة إلى جوهر حقيقى . ويجب أن تقنع نفسك بأن حكمك على الأمور ليس صحيحاً . قارن بين محاولات " إيلانا " الأولية ومحاولاتها المتأخرة .

الحدث العصيب : اختلفت أنا و " تيد " بصدد الاحتفال بعيد زواجنا الواحد والعشرين فى الأسبوع الماضى . وقد دأبنا على تبادل الأدوار فى تنظيم احتفال خاص فى كل سنة وكان هذا العام هو دور " تيد " . فاصطحبنى إلى أحد الفنادق للمبيت والإفطار فى وسط المدينة ثم ذهبنا بعدها لمشاهدة مسرحية . وبدلاً من أن نقضى وقتاً ممتعاً ، انتهى بنا الحال إلى التشاجر مع بعضنا البعض أثناء عطلة نهاية الأسبوع . أولاً : بسبب " ميمى " واعتراضه على أن يسمح لها بالخروج مع أصدقائها . ثم تشاجرنا بشأن استقطاع جزء من نقود التقاعد لإجراء بعض التعديلات فى الغرفة الخلفية . وبدا الأمر وكأننا سنحتفل بالصياح فى وجه بعضنا البعض .

المعتقدات : هكذا هو الحال . فنحن نادراً ما نقضى أى وقت على انفراد مع بعضنا . وعندما يحدث هذا ، نشرع فى التشاجر طوال الوقت . إنه متشدد إزاء كل شيء (٨٠) . وبالنسبة له ، فبمجرد أن يتخذ قراراً ، يبقى متشبثاً به طوال العمر . فيبدو وكأنه لم يسمع من قبل بشأن إعادة التفكير فى الأمور . إنه أنانى للغاية (٩٠) ، وليس لديه أدنى استعداد للتفاوض (٨٠) . إنه يحب دائما أن يفرض رأيه (٩٠) . لقد سئمت ذلك !

العواقب : لقد كنت غاضبة فحسب (١٠٠) . فلم أتمكن من تهدئة نفسى . وقد كنت حتى عاجزة عن الإنصات إليه . لقد أراد أن يتوقف عن الحوار ويرجئه لما بعد عطلة نهاية الأسبوع . ولكننى لم أسمح له بذلك . لقد بلغ الغضب منى مبلغه وأخذ يتصاعد (١٠٠) .

مناقشة الذات : تمهلى هنا . أنا غاضبة بحق . وأتساءل إن كنت قد أفسدت كل شيء . حسناً ، يبدو أن " تيد " ليس على استعداد لقبول فكرة خروج ابنتنا مع أصدقائها كما أنه متردد بشأن إنفاق جزء من مال التقاعد فى إجراء بعض التعديلات . إنه بالقطع أقل مرونة منى ولكنه ليس متشدداً . لقد أخذ برأيى فى الكثير من الأوقات وتنازل عن رأيه لكى يرضينى أنا والأطفال (٩٥) . مثلما حدث فى الصيف الماضى عندما قرر أن نذهب إلى الشاطئ . حيث كانت لديه خطط أخرى وكان قد قضى وقتاً لتنفيذ هذه الخطط ولكنه عدل عن رأيه . لا يمكن أن أصفه بأنه أنانى بأى حال من

الأحوال . حتى أنه نقلنا للإقامة فى مكان آخر حتى يتسنى لى العودة إلى العمل فى المدرسة . لقد أقدم على الكثير من التضحيات (١٠٠) . وربما يشعر ببعض القلق لأن " ميمى " قد كبرت (٨٠) . إنه أمر مخيف أن يتصور أنها قد تقدم على الخروج مع أصدقاء السوء . كما أن التعديلات فى المنزل سوف تستنزف جزءاً كبيراً من مدخراتنا . وأشعر بأن هذا شىء يقلقه .

شحذ الطاقة : لقد هدأت كثيراً . مازلت أشعر ببعض الغضب ولكن بقدر يقل كثيراً عما كنت أشعر به من قبل (٢٠) . وقد أصبحت قادرة على تنحية موضوع خروج ابنتنا مع أصدقائها وتعديلات المنزل جانباً ، بحيث أتمكن من الاستمتاع بما تبقى من عطلة نهاية الأسبوع .

لم تعد " إيلانا " تكتفى بحث نفسها من خلال هتافات جوفاء . ولقد قللت المناقشة من حدة غضبها ، من ١٠٠ إلى ٢٠ وأصبحت بذلك قادرة على الاسترخاء والاستمتاع بعيد زواجها . فما الذى جعل هذه المناقشة فعالة ؟ لنراجع بعض التفاصيل . أولاً : لقد طالبت " إيلانا " نفسها بالهدوء . وهذا أمر مهم . فقد كانت أفكارها السلبية تتسارع فى رأسها بمعدل يفوق قدرتها على مناقشتها ، لذا فقد كان يجب عليها كبح جماح هذه الأفكار . وعندما طالبت " إيلانا " نفسها بالتمهل ، نجحت فى إبعاد نفسها عن معتقداتها . وهذه خطوة أولى غاية فى الأهمية . ثم توصلت إلى لب الحقيقة فى أفكارها التلقائية . نعم ، زوجها أقل مرونة منها ، ولكن أقل مرونة لا يعنى أنه متشدد . وإن كان هناك قدر من الحقيقة فى هذا المعتقد ، فيجب ألا تتجاهله . ولكن من الضرورى أن تميز بين جوهر الحقيقة وزَبَد التهويل .

ثم أوردت " إيلانا " بعد ذلك بعض الأمثلة التى تنازل فيها " تيد " عن رغباته وكان على استعداد للتفاوض وتغيير خططه . ثم ساقت أدلة تثبت صحة هذا المعتقد . وأخيراً ، توصلت " إيلانا " إلى بعض المعتقدات البديلة بشأن سلوك " تيد " . فربما يشعر بالقلق حيال تلك المرحلة الجديدة التى تمر بها " ميمى " ، أى مرحلة المراهقة . وربما كان قلقاً بشأن وضعهم المادى . فإن الابتعاد عن الأفكار والنظر إليها عن بُعد ، والتمييز بين الحقيقة والتهويل ، والبحث عن الأدلة المختلفة ، وتوليد البدائل يضفى المصداقية على مناقشة

الذات . وسوف يتحسن مزاجك تبعاً لذلك وتستعيد طاقتك حيث تكون قد تخلصت من التشاؤم .

وتقوم المناقشة الفعالة للذات على أربع دعائم . الدعامة الأولى هى **جمع الأدلة** . فعندما تحدد المعتقدات المتشائمة ، سل نفسك : ما هو دليل هذه المعتقدات . وكن حذراً ، فلقد ظللت متشائماً لفترة طويلة أى أنك قد طورت طرقاً للحفاظ على هذا التشاؤم . وعندما تشرع بداية فى البحث عن أدلة ، سوف تجد الكثير من الأدلة التى تدعم تشاؤمك والقليل فقط الذى يرفض هذا التشاؤم . وهذا هو ما يسمى بالانحياز إلى تأكيد التشاؤم . نحن نميل إلى رؤية الحقائق التى تدعم معتقداتنا عن الحقائق التى تعارضها . لكى تقاوم هذا الانحياز إلى تأكيد التشاؤم ، لا تستسلم ببساطة إلى استرجاع الأدلة التى تدعم هذا المعتقد . وإنما بدلاً من ذلك ، قسم المهمة إلى مكونين منفصلين . أولاً : انهض وابحث عن الدليل الذى يدعم معتقدك . ثم سل نفسك : **ما هو الدليل الذى يقف ضد هذا المعتقد** ؟ فعندما تجبر نفسك وتحملها على التفكير فى كلا الاتجاهين ، سوف تضعف الانحياز لتأكيد التشاؤم . وبالطبع ، سوف يحدد هذا الدليل الذى سوف تتوصل إليه مدى نجاح مناقشة الذات لديك . لذا يجب أن تكون محدداً وواقعياً وأن تتطرق لكل دليل على حدة .

الدعامة الثانية هى **توليد البدائل** . سل نفسك ، ما هى الطرق الأخرى التى يمكن أن تنظر بها إلى هذا الحدث العصيب ؟ فإن اتخاذ عدة طرق لرؤية موضوعٍ معينٍ يعتبر من الأمور الصعبة بالنسبة للشخص المتشائم . فسوف تكون مقتنعاً تماماً فى هذه الحالة بتفسيرك وتنظر إليه باعتباره التفسير الوحيد الصحيح . فخفف عن نفسك . دون أكبر عدد ممكن من التفسيرات الأخرى . وإن ظللت بعدها مقتنعاً بأنه ليس هناك أية تفسيرات معقولة ، سل نفسك ، كيف يمكن أن ينظر صديقى المقرب أو أبى إلى ما يجرى ؟ وكيف يمكن أن ينظر أى مراقب خارجى غير منحاز إلى هذا الأمر ؟ وبمجرد أن تنجح فى التوصل إلى تفسيرات بديلة ، استخدم الأدلة التى تجمعها لكى تقيم مدى صحة هذه التفسيرات . وتذكرٍ أن الأحداث لا يمكن أن تقع إلا نتيجة عدة عوامل مجتمعة وليس عاملاً واحداً فقط . وسوف يمنحك هذا العالم المعقد الذى نحيا فى ظله حرية البحث

والتركيز على التفسيرات المتعددة . لذا لا تتشبث بتفسير متشائم وحيد . وفكر فى كل العوامل التى تسهم فى وقوع المشكلة .

الدعامة الثالثة هى عدم التهويل أو التقييم الصحيح لكل ما **ينطوى عليه** الموقف ، أى " ماذا لو " الخاصة بالحدث العصيب . فعندما يقع خطأ ما ، هل تشرع فى الحال فى توقع حدوث مجموعة من الأشياء الرهيبة تبعاً لذلك ؟ وإن حصلت على رسالة محتواها : " بحاجة إلى مزيد من العمل " من قبل رئيسك فهل ستسقط فى هوة التفكير بأنه يفكر فى الاستغناء عنك ؟ فالشخص المتشائم هو الذى يفكر وفق قاعدة " ماذا لو " . فهو يهول الأمور . فالرئيس مستاء قليلا ولكن الشخص المتشائم سوف ينطلق عندها فى طرح أسئلة " ماذا لو " : " ماذا لو قرر المدير أن يفصلنى من العمل ؟ ماذا لو لم أحصل على عمل آخر ؟ وماذا لو اضطررت لتغيير مجال عملى ؟ " وهكذا يستمر الأمر . وأفضل طريقة للتعامل مع أسئلة " ماذا لو " هى أن تتعامل مع نفسك بجدية وأن تستكشف جميع جوانب الموضوع . فإن أسئلة " ماذا لو " تكون أسئلة مخيفة لأنها تكون مشوشة ونذير شؤم . أى أن هناك شيئاً رهيباً يهدد مستقبلك ومنتظراً للانقضاض عليك .

فعندما تشرع فى طرح أسئلة "ماذا لو " ، اطرح على نفسك ثلاثة أسئلة . سوف يساعدك كل واحد منها على التصدى للتهويل . أولاً : ما هو أسوأ شىء يمكن أن يحدث ، مهما كان هذا الاحتمال بعيداً ؟ أجب بالتفصيل . ولا تقدم إجابة غامضة . واجه الوحش وجهاً لوجه . ثم سل نفسك ما هو احتمال حدوث ذلك ؟ وإن حدث هذا ، فما الذى يمكنك أن تفعله لكى تحسن الوضع ؟ ثم سل نفسك : ما هو أفضل شىء يمكن أن يحدث . وكن محدداً فى الإجابة مرة أخرى . وبعد أن تتعرف على أسوأ وأفضل الاحتمالات ، سل نفسك عن الأرجح حدوثاً منهما . وفى كل الحالات ، فإن العواقب الأسوأ لن تحدث وكذلك الأفضل . أى أن ما بينهما هو ما سيحدث على الأرجح .

وبمجرد أن تحدد العواقب الثلاث ، يمكنك أن تخطط لها . وإعداد **خطة هجوم** هى الدعامة الرابعة لمناقشة الذات . وظف جل طاقتك فى تطوير خطة للهجوم للاحتمال الأقرب حدوثاً . لا تتجاهل التخطيط لأفضل أو أسوأ الحالات . وهل هناك شىء يمكنك أن تقوم به لكى تفتح المجال لحدوث أفضل حالة ؟ فى بعض الحالات النادرة تكون الحالة الأسوأ هى الغالبة . حيث قد

تقع الأشياء الرهيبة . فهناك علاقات يمكن أن تنقطع وتنتهى كما أنك قد تفقد وظيفتك . كما أننا نقترف أخطاء ، فنعامل الناس بقسوة ، وتتعرض شخصياتنا للاضطراب . ومع ذلك فإن هذا لا يعنى أننا أصبنا بالعجز . فما هى التصرفات المحددة التى يمكن أن تتخذها لكى تحسن الوضع ؟ وكيف يمكن أن تصحح أخطاءك ؟ أو تصلح عيوبك الشخصية التى تسبب لك المشاكل ؟ أو تحتوى الخسارة التى وقعت بالفعل ؟ والسبيل لكل هذا هو إعداد خطة للهجوم ، هذه الخطة هى سلاحك ضد العجز وهى الضمان الذى سيحفظ لك قدرتك على المثابرة حتى فى ظل أحلك الظروف .

وقد أدركت " إيلانا " أنها واحدة من بين الأشخاص الذين يكثرون من طرح أسئلة " ماذا لو ". وإليك مثالاً عن الطريقة التى تعلمت بها كيف تقهر التهويل .

الحدث العصيب : اندلع شجار حاد بيني وبين " تيد " . وقد وجه كل منا عبارات جارحة للآخر . وكان الوضع سيئاً للغاية حتى أنه انفجر فى وجهى ثائراً . وقد اتصل منذ ساعتين وأخبرنى بأنه سوف يقضى الليلة فى بيت أخيه .

المعتقدات : هذا أمر سيئ . ولم يحدث أن تشاجرنا بهذه الطريقة من قبل . ولم يسبق لى أن رأيته محتداً وغاضباً إلى هذا الحد . ماذا لو لم يهدأ ؟ وماذا لو لم نتمكن من حل هذا الشجار ؟ ما الذى سيحدث ؟

التصدى للتهويل : اهدئى يا " إيلانا " . إن أسوأ شىء يمكن أن يحدث هو أن يرفض العودة إلى المنزل ثانية . فقد يجمع متعلقاته الشخصية وأنا فى العمل ثم يتركنا إلى الأبد [**أسوأ حالة**] . ولكن حتى إن حدث هذا ، يمكننى أن أجتاز الأمر . وقد يكون هذا أصعب شيء يمكن أن أتصور أن أمر به ولكن يمكننى أن أطلب من أسرتى المساعدة لكى أجتاز الأزمة [**خطة الهجوم**] . وعلى أية حال ، يجب أن أكون واقعية . فإن هذا لن يحدث . لقد تزوجنا منذ فترة طويلة ، وهو يحبنى أنا والأطفال بدرجة لا يمكن أن تسمح له بمثل هذا التصرف [**الدليل**] . أما أفضل سيناريو يمكن أن يحدث فهو أن يأتى إلى المنزل بعد بضع ساعات ، حاملاً باقة من الزهور لكى يعتذر

عن خطئه . وهذا احتمال ضعيف . فإن " تيد " لم يشتر لى الزهور منذ عشرين عاماً . حسناً ، إذن ما هى العواقب الأرجح حدوثاً ؟ حسناً ، أعتقد أنه سوف يقضى الليلة عند " هنرى " وسوف يعود إلى المنزل فى الصباح [**هذا هو الاحتمال الأرجح**] . وسوف يسود التوتر والبرود علاقتنا فى بادئ الأمر . فقد وجه كل منا للآخر عبارات قاسية ولكننا سوف نجتاز الأزمة فى النهاية . وربما يمكننى عندها أن أترك الأطفال فى بيت أمى بحيث نكون بمفردنا ونتمكن من تهدئة الأمور بيننا [**خطة هجوم**] .

وبمجرد أن توصلت " إيلانا " إلى أسوأ احتمال وفكرت فى كيفية التعامل معه ، اكتشفت أن هذا الاحتمال غير وارد الحدوث فهدأ روعها . وكانت تعرف أن أفضل سيناريو أيضاً لن يحدث على الأرجح ، ولكنها تمكنت عندها من التركيز على العواقب الأكثر واقعية للنزاع . والآن ونظراً لأنها نجحت فى التفكير بشكل واقعى ، أصبحت قادرة على التخطيط لحل المشكلة ومن ثم زادت فرص احتمال نجاح الأمر والتوصل إلى حل .

تدريبات مناقشة الذات للكبار

قبل أن تعلم طفلك مهارة مناقشة الذات حول المعتقدات المتشائمة ، تدرب عليها أنت بنفسك . وإليك مثالين يمكنك أن تبدأ بهما .

الحدث العصيب : انفصلت صديقتى المقربة عن زوجها . وعلى الرغم من أننى كنت أعرف " جانيس " منذ فترة طويلة ، إلا أن علاقتى بـ " ستيفن " كانت أقوى وازدادت توثقاً مع مرور السنين . وبعد أن تركت " جانيس " منزل الزوجية ، كنت أتصل بـ " ستيفن " من آن إلى آخر وذهبنا لتناول العشاء مرتين . وعندما اكتشفت " جانيس" الأمر ، جن جنونها . واتهمتنى بأننى غير وفية .

المعتقدات : إنها محقة . كيف تصرفت هكذا ؟ إن " جانيس " بحاجة إلى مساندتى . وقضاء الوقت مع " ستيفن " يجرح مشاعرها . لقد أفسدت الأمر . سوف تنسحب من حياتى ، أعرف هذا . هذا ثمن باهظ للصداقة .

العواقب : لقد شعرت بذنب كبير حيال الأمر . لقد ترك لى " ستيفن " عدداً من الرسائل على الهاتف ولكننى لم أرد على مكالماته . وشعرت بعدها بالذنب أيضاً . لقد كان الوضع سيئاً للغاية من كل الجوانب .

مناقشة الذات : نعم ، لقد تعرفت على " جانيس " أولاً . وكنت أريد أن أساندها فى قرارها . ولكن هذا لا يعنى أننى يجب أن أتخلى عن " ستيفن " . إنه موقف معقد . وأفضل ما يمكننى عمله هو أن أوضح لها الأمر وأؤكد لها أننى أهتم بأمر كليهما . وقضاء الوقت مع " ستيفن " لا يعنى أننى لست وفية لـ " جانيس " . فأنا أهتم بأمره هو الآخر [**البديل**] . لقد دأبت على التحدث معها يومياً عبر الهاتف منذ أن انفصلت عنه [**الدليل**] . حتى أننى كنت أضعها على رأس قائمة اهتماماتى وخططى حتى لا تشعر بأنها أصبحت تعيش فى عزلة [**الدليل**] . وقد تكون " جانيس " غاضبة الآن ولكنها سرعان ما ستهدأ [**التصدى للتهويل**] . سوف أمنحها بعض الوقت . وربما يمكننى أن أرسل لها بطاقة لكى أفسر لها موقفى [**خطة هجوم**] .

شحذ الطاقة : بدلاً من أن أشعر بالذنب ، بدأت أشعر بالرضا عن نفسى . وقد رأيت أننى أمر بموقف عصيب لذا قررت أن أتصل بـ " جانيس " وأشرح لها رؤيتى للأمور .

الحدث العصيب : هذه هى أول سنة لى فى التدريس . وقد قضيت الكثير من الوقت فى تنظيم رحلة للصف الثامن إلى إحدى المزارع لكى أعلمهم درساً عن الزراعة . ونصحنى بعض المعلمين المتخصصين فى مجال الحيوان ألا أقدم على هذه الرحلة ، ولكننى أردت أن فعل شيئاً متميزاً مع الأطفال . وعندما وصلنا إلى هناك ، بدأوا يسيئون التصرف . فحاولوا أن يطعموا البقرة العلكة . كما أننى ضبطت فتاتين تدخنان خلف أكوام القش ،

وكانتا على وشك إحراق المكان بأعواد الثقاب . كما حاولت مجموعة من الصبية سرقة بعض البيض من هناك .

المعتقدات : يا له من فشل ذريع ! كان يجب أن أفكر على نحو أفضل ! ماذا دهاني ؟ إننى ساذجة للغاية . لقد حذرنى كل المعلمين من الذهاب ولكننى لم أصغ إليهم جميعاً أيضاً ! يا لى من مجنونة حمقاء . سوف يكتشف المدير أمر ما حدث هناك وسوف يعاقبنى على ذلك . قد أكون محظوظة إن نجحت في الاحتفاظ بوظيفتى . ومن الآن فصاعدا ، لن يكون هناك أكثر مما هو متعارف عليه ، حيث سيقتصر التعليم على حدود جدران الفصل فقط .

العواقب : لقد شعرت بحرج شديد حتى أننى لم أرغب فى الظهور يوم الاثنين . ولم أتوقف عن إدارة شريط أحداث الكارثة فى رأسى . وقد أردت أن أعتذر عن عدم الذهاب إلى المدرسة يوم الاثنين ولكننى شعرت بحرج من أن أقدم على ذلك أمام زوجى .

مناقشة الذات : هذا سخف . إننى أبالغ . نعم ، هناك بعض الأطفال الذين تصرفوا بشكل غير لائق ، ولكن معظم الأطفال كانوا فى غاية الالتزام واستمتعوا بالرحلة وتعلموا الكثير منها . فلم تكن هذه فكرة ساذجة من بنات أفكارى . لقد كانت فكرة مبدعة [**البديل**] ، بالطبع ، هناك بعض المعلمين الذين اتهمونى بالجنون ، ولكن ذلك لأنهم يعيشون فى قوالب جامدة . ولم تكن المحاولة ضرباً من الجنون . والمعلمون الشباب من أمثالى هم الذين يقدمون على الأشياء الجديدة التى تشكل فارقاً [**البديل**] . وما هو سبب غضب " مارثا " ؟ لقد سيطرت على الوضع قبل أن تقع أية مشاكل [**الدليل**] . كان يمكن أن تطلب منى أن أحضر المزيد من المراقبين فى المرة التالية ليس إلا [**التصدى للتهويل**] . وربما ينبغى أن أسجل مذكرة مختصرة عما حدث وأقترح إجراء بعض التغييرات لكى تطبق فى المرة القادمة [**خطة هجوم**] .

شحذ الطاقة : لقد شعرت بأننى فى حال أفضل . ولم أعد خائفة من أن أذهب إلى المدرسة وأتحدث عن الرحلة . بالطبع ، كنت لا أزال أشعر

بخيبة أمل لأن الرحلة لم تكن فى غاية السلاسة ، ولكننى كنت قد تخليت عن خوفى من أن أقدم على أشياء مبتكرة .

الآن حان وقت التدرب على بعض الأمثلة من واقع الحياة . انتبه جيداً إلى أى فشل وأية مشاكل يمكن أن تحدث فى الأيام القليلة التالية . أنصت إلى حوارك الداخلى مع نفسك ثم مارس أساليب مناقشة الذات . وإليك ملخصاً بالأسئلة التى يجب أن تطرحها على نفسك :

١. ما هو دليل صحة المعتقد ؟ وما هو دليل خطئه ؟
٢. ما هى الطريقة البديلة لرؤية هذا الموقف ؟
٣. ما هو أسوأ احتمال يمكن أن يقع ؟ وهل من الغالب وقوعه ؟
٤. ما هو أفضل احتمال يمكن أن يحدث ؟ وهل من الغالب وقوعه ؟
٥. ما هى النتيجة الأكثر احتمالاً ؟
٦. ما هى خطتى فى الهجوم وخاصة فى مواجهة النتائج الأكثر توقعاً ؟

ولا يجب أن تطرح على نفسك كل هذه الأسئلة فى كل موقف . فتدرب عليها جميعاً وابحث عن الأسئلة الأصلح بالنسبة لك . ولا تنس أن تقيم معتقداتك الأولية ومناقشة الذات تبعاً لمقياس يتراوح بين ١ : ١٠٠ درجة . وقيم حدة المشاعر أيضاً بحيث يتسنى لك مراقبة مدى دقة مناقشتك لذاتك . وسجل إجاباتك عن نموذج ABCDE فى الأماكن التالية المخصصة للإجابة عن كل سؤال .

١. الحدث العصيب ______________________________
____

المعتقدات : __________________________________
____

العواقب : ____________________________________
____

مناقشة الذات : ______________________________

____

شحذ الطاقة : ______________________________

____

٢. الحدث العصيب : ______________________________

____

المعتقدات : ______________________________

____

العواقب : ______________________________

____

مناقشة الذات : ______________________________

____

شحذ الطاقة : ______________________________

____

٣. الحدث العصيب ______________________________

____

المعتقدات : ______________________________

____

العواقب : ______________________________

____

مناقشة الذات : ______________________________

____

شحذ الطاقة : ______________________________

____

مناقشة سريعة خاصة بالكبار

هناك نشاط خاص بالكبار يجب أن تتدرب عليه قبل أن تعلم طفلك مهارات مناقشة الذات . ويعد العمل بشكل نظامى تبعاً لنموذج ABCDE على قطعة من الورق بداية جيدة لتثبيط أفكارك التشاؤمية . ولكن مع اكتساب المزيد من المهارة ، لن تكون بحاجة إلى قطعة الورق بعد ذلك . وكما كانت معتقداتك التشاؤمية الأولية بمثابة استجابة فورية ، سوف تتحول مناقشاتك أيضاً إلى استجابة فورية . والهدف من ذلك هو أن تتدرب على مقاومة معتقداتك التشاؤمية بمجرد أن تطرأ على ذهنك .

وهدف المناقشة السريعة بالنسبة لك هو التخلص من المعتقدات التشاؤمية فى الحال . وإليك الطريقة التى سوف تعمل بها . اطلب من صديق تثق به أو من زوجك أن يساعدك . واحرص على اختيار شخص يشعرك بالارتياح إن شاركك النقد الذاتى لأفكارك ومشاعرك . ومهمة شريكك هى انتقاد الطريقة التى تنتقد بها نفسك . ويجب أن تخصص خمس دقائق لكى تشرح له أنواع المواقف التى تثير بداخلك الشعور بالتشاؤم والطريقة المعتادة التى تخاطب بها نفسك فى مثل هذه المواقف . وقد يشعر شريكك بعدم ارتياح فى البداية . فوضح له أنك لن تتعامل مع هذا الانتقاد بشكل شخصى أو قد تتعامل معه بشكل شخصى ولكن دون أن توجه له النقد فى ذلك . فهذه هى اتهاماتك لنفسك . وبمجرد أن يعى شريكك ويفهم الهدف من وراء هذا النشاط ، سوف يهدأ . ومهمتك هى أن تقنعه بأنه يجب أن يكون قاسياً معك ، وألا يسمح لك بالإفلات بمعتقداتك دون جدال .

كما أن مهمتك هى مناقشة الانتقادات بصوت مرتفع ، والبحث عن دليل ، والتصدى لتهويل كل ما ينطوى عليه الموقف . اطرح بدائل أكثر واقعية . ثم صف كيفية تعاملك مع الموقف وخاصة إن كان النقد فى محله . وقبل أن تبدأ ، اقرأ المثال التالى بصوت مرتفع مع شريكك .

الموقف : تتلقى " دانيال " مكالمة هاتفية من الشرطة فِي وقت متأخر من الليل . وتبلغها الشرطة بأن ابنتها البالغة سبعة عشر عاما قد تورطت فى

حادث سيارة . وابنتها " فيث " فى حالة جيدة ولكن السيارة تعرضت لأضرار جسيمة ، وقد كانت فى حالة سكر .

الاتهامات [من جانب الشريك] : القيادة فى حالة سكر ! أنت محظوظة لأنها لم تمت . كيف يمكن أن تكونى بهذه الحماقة ! يبدو أنك لا تعتنين بتربيتها كما ينبغى . ولو كنت قد أديت مهمتك جيداً لما كانت قد فكرت فى شرب الخمر ثم قيادة السيارة . ناهيك عن تناول الخمر من الأساس . حتى أنك لم تكن لديك فكرة أيضا عن أنها تتعاطى الخمر . أين كنت إذن ؟

المناقشة مع الذات : إننى محظوظة لأنها لم تمت . إن شرب الخمر والقيادة فى حالة سكر فى هذه الحالة هو أسوأ ما يمكن أن نقحم أنفسنا فيه . وإنها لحقيقة بأننى لم أعرف أنها تتعاطى الخمر . وهذه إشارة سيئة . ولكن هذا لا يعنى أننى قد قصرت فى تربيتها . فأنا أقوم بدورى كأمٍ بمنتهى الجدية [**البديل**] . وطالما حدثتها عن مخاطر الخمر [**الدليل**] ، بل إننى اصطحبتها هى وأخاها إلى بعض المحاضرات المناهضة للخمر فى المراكز الاجتماعية [**الدليل**] . وعلى الرغم من ذلك ، قررت أن تتعاطى الخمر . لا يمكن أن أتحكم فى كل قرار تتخذه [**البديل**] . فإن كل ما يمكننى أن أقوم به هو أن أعرض عليها الحقائق وأصرح لها برأيى .

الشريك يقاطعها هنا : أجل ، كل هذا جيد ، ولكن الحقيقة هى أن ابنتك قد قضت على السيارة وكادت تقتل نفسها . إنها بصدد مشاكل جمة . وإن كانت تتعاطى الخمر بالفعل فى هذه السن ، فمن يدرى كيف سينتهى بها الحال . إن الأمر يبدأ دائماً بالخمر ثم ينتهى بإدمان أسوأ أنواع المخدرات .

المناقشة مع الذات : أنا لا أنكر ذلك . هذا أمر مخيف للغاية . ولكن ليس هناك داعٍ لتوقع الاحتمال الأسوأ . وعلى الرغم من أن تعاطيها الخمر فى سن السابعةَ عشرة أمر سيئ للغاية ، فهذا لا يعنى بالضرورة أنه سوف ينتهى بها المآل إلى إدمان المخدرات [**التصدى للتهويل**] . يجب أن أفهم كيف تسير الأمور معها ومساعدتها إن كانت بحاجة إلى ذلك . وإذا تعاملنا مع الموقف جيداً الآن ، فسوف تكون " فيث " فى حالة جيدة [**البديل**] . وأنا سعيدة لأننى قد انتبهت إلى الأمر قبل أن تقع أسوأ الاحتمالات .

الموقف : تزوج " كريستوفر " و " جورجيا " منذ خمسة أعوام . " آدم " هو شريك " جورجيا " فى العمل . يقيم " آدم "حفلاً ويدعو " جورجيا " و " كريستوفر " لحضوره . وتقضى " جورجيا " معظم الوقت فى التحدث والضحك مع " آدم " . فيساور الشك " كريستوفر " بشأن وجود علاقة بين " آدم " وبين وزوجته . وفى طريق العودة إلى البيت ، يواجه زوجته بشكوكه . وتعترف " جورجيا " بأنها تشعر بالإعجاب بـ " آدم " ولكنها لم تتعمد أبداً أن تصرح له بهذا .

الاتهامات [من قبل الشريك] : هذه هى بداية النهاية . بالطبع سوف تقول لك إنها لم تسع أبداً للتصريح له بهذه المشاعر ولكن كن واقعياً ، هكذا تبدأ الأمور دائماً . فى البداية سوف تقضى المزيد من الوقت معه فى المكتب ثم تشرع فى الخروج معه لتناول الغداء والعشاء . ثم تبقى معه فى العمل حتى ساعات متأخرة من الليل ، ثم تكتشف أن هناك علاقة بينهما . وإن لم يكن هناك علاقة بالفعل ، فسوف تكون هناك علاقة بكل تأكيد فى أسرع وقت ممكن . انظر إلى الطريقة التى كانا يتحدثان بها مع بعضهما ، إنها مسألة وقت ليس إلا .

المناقشة مع الذات : تمهل . تمهل . هذه مبالغة مفرطة [**التصدى للتهويل**] ، نعم ، كانا يتحدثان مع بعضهما بشكل مثير للشك . و " جورجيا " منجذبة إليه . ولكن هذا أبعد كثيراً من وجود علاقة بينهما [**التصدى للتهويل**] . لقد سبق وشعرت بإعجاب وانجذاب إلى نساء آخريات منذ أن تزوجت " جورجيا " ولكننى لم أتعمد ذلك [**الدليل**] . وكيف نستطيع أن نتجنب مثل هذه المشاعر ؟ سوف تحدث دائماً أمور كهذه [**البديل**] . ولكننا أيضاً نحب بعضنا كثيراً ولا نريد أن نعرض علاقتنا للخطر .

الشريك يقاطع : بالطبع . داوم على ترديد ذلك على نفسك ولكن الحقيقة سوف تبقى جلية . فإن معدلات الخيانة الزوجية قد ارتفعت بشكل مروع . وما الذى يجعلك تظن أنك مختلف عن الآخرين ؟ وعلى أية حال ، فإن الطريقة التى كانت تتحدث بها معه أمامك كانت مهينة . يا له من أمر

محرج . لابد أن الجميع أخذ يتساءل عما كان يجرى بين الاثنين . لابد أن الوضع لم يكن جيداً بكل تأكيد .

المناقشة مع الذات : انظر ، أنا و " جورجيا " نحب بعضنا . فإن اقترف أحدنا خطأً وانجرف فى علاقة ما فسوف نصلح الأمر معاً [**التصدى للتهويل**] . أنا لا أدعى أن هذا لن يكون عصيباً ولكنه لا يعنى بالضرورة أن أنهى زواجى . لقد شعرت ببعض الوحدة اليوم . وكنت أتمنى لو أنها كانت قد قضت المزيد من الوقت معى ووقتاً أقل مع " آدم " ولكن أحداً لم يلحظ شيئاً . كان كل شخص مشغولاً بأموره [**الدليل**] ، ولم يكن أمرى أنا و " جورجيا " مثيراً لاهتمام أى منهم [**البديل**] . وحتى إن كانوا قد لاحظوا شيئاً ، فأنا واثق من أنهم سوف يفكرون بأن الأمور مستقرة تماماً بينى وبينها مما يدعو لعدم التلاصق ببعضنا بلا ضرورة [**البديل**] . والشيء الجيد هو أن " جورجيا " كانت صادقة بشأن مشاعرها [**البديل**] . فهذا يعنى أنها تثق بى ، وطالما نتحدث بصراحة مع بعضنا البعض فهذا يعنى أنه بوسعنا أن نحل كل شيء قد يعترض طريقنا [**التصدى للتهويل**] .

الموقف : " آرنى " و " كلوديا " أخ وأخت ، ولديهما تاريخ طويل من المنافسة مع بعضهما . ولكنهما بعد أن كبرا أصرا على تخطى هذا التنافس . وقد أصبحا الآن أكثر تقارباً عن ذى قبل . وقد أصبح " آرنى " مديراً لمطعم محلى . أما " كلوديا " فقد أصبحت مساعدة مدير تنفيذية فى إحدى جامعات المدينة . وقد قررت مؤخراً أن تستغل إحدى المنح الدراسية وأن تشترك فى أحد البرامج التى تدرس التاريخ وعلم النفس . فاتصلت بأخيها وهى فى منتهى الحماس وأخبرته بالأمر . فأجابها قائلاً : " التاريخ ؟! ولكنك كنت تكرهين التاريخ فى المدرسة . كما أن مستواك كان ضعيفاً بالفعل فى هذه المادة . سوف يكون هذا مضيعة لوقتك . ويجب أن أقول أيضاً إننى لا أتصور أنه سوف يكون لديك وقت لذلك . فأنت بالفعل لا تملكين وقتاً كافيا لقضائه مع أفراد أسرتك " .

الاتهامات [الشريك] : إنه محق . لقد كنت بالفعل سيئة فى مادة التاريخ . ولم يكن بوسعك تذكر الأسماء والتواريخ . وكنت تخلطين بين الحروب . كما أنك بالفعل تعملين لدوام كامل . فمتى ستخصصين المزيد من الوقت لأطفالك ؟ هذا ليس عدلاً ، لأنك سوف تضطرين الآن للخروج ليلاً مرتين فى الأسبوع . وهم بحاجة إلى أمٍ ، وليس إلى أستاذ جامعى .

المناقشة مع الذات : بادئ ذى بدء ، لم يكن التاريخ بالفعل مادتى المفضلة عندما كنت فى المدرسة ولكنه لم يكن بمثل هذا السوء . لقد كنت أحصل على درجة جيد فيها **[الدليل]** . وعلى أية حال ، فلم تكن مادة التاريخ آنذاك تثير اهتمامى لذا لم أكن أبذل جهداً فيها **[البديل]** . أما الآن فإن التاريخ يسحرنى لذا سوف أبذل المزيد من الجهد فى دراسته **[البديل]** . وهذا يعنى أننى سأقضى وقتاً أقل مع أبنائى ، ولكنهم لم يعودوا أطفالاً . حتى أنهم لا يعودون إلى المنزل حتى وقت متأخرٍ ليومين فى الأسبوع **[البديل]** . فـ " ميجان " تتدرب على الهوكى يومياً بعد موعد المدرسة أما " جوى " فهو يتدرب مع الفرقة الموسيقية **[الدليل]** . ربما يمكننى أن أسعى لأن يوافق موعد أحد الفصول موعد تناول الغداء فى العمل بدلاً من أن يكون الفصلان بعد موعد العمل **[خطة الهجوم]** .

الشريك يقاطع : حسناً ، حسناً . ياله من ماكر أخوك هذا . ها أنت تسعين لعمل شيء مشوق يثير اهتمامك ولكنك لا تجدين أية مساندة من جانبه . إنه هكذا دائماً . فإنه لا يسعى لدعمك أبدا كما أنه لا يبدى تجاهك أى احترام .

المناقشة مع الذات : نعم هذا صحيح ، إن " آرنى " كان قريباً منى على مدى السنوات الماضية ولكن هذا الوضع قد تغير . فلقد بذلنا جهداً كبيراً حقاً لكى نتقرب من بعضنا البعض **[البديل]** . نعم ، لم يكن مسانداً لى عندما أخبرته بهذا الأمر ولكن لابد أن الأمر صعب بالنسبة له . إنه يشعر بأنه مكبل بعمله لذا فقد يشعر ببعض الغيرة لأننى بصدد إجراء بعض التغيرات فى حياتى **[البديل]** . ولكنه دأب على مساندتى بالفعل فى الآونة الأخيرة فى أوقات أخرى . أذكر أننى عندما تشاجرت مع " جلين " ، كان يقضى الكثير من الوقت معى على الهاتف لكى يحادثنى . ولقد

ساعدنى على التوصل إلى حل للمشكلة [**الدليل**] . سوف أمنحه مهلة يوماً أو اثنين لكى يفكر جيداً فى الأمر ثم أسعى بعدها للتحدث معه مرة أخرى [**خطة الهجوم**] .

والآن حان دورك . تدرب من خلال خمسة مواقف على الأقل مع شريكك . وإن شعرت بالاضطراب أو الحرج فى وسط النشاط ، خذ وقتاً مستقطعاً . وتذكر أنه أمر صعب . فإنه يتطلب منك أن تكون مقنعاً فى التصدى للتهويل فى ذروة احتدام اللحظة . لذا إن بدأت تشعر بأن الأمر خرج على سيطرتك اطلب وقتاً مستقطعاً لكى تجدد نشاط تفكيرك وتسعى للتفكير فى مناقشة فعالة بمزيد من التمهل . ثم ـ عندما تكون مستعداً ـ اطلب من شريكك أن تبدآ ثانية . احرص على أن يستخدم نفس الاتهامات التى سبق أن طرحها بحيث تتسنى لك فرصة الرد عليها . وكما هو الحال مع جميع المهارات ، لا تسع لعمل الكثير جداً فى جلسة واحدة . فإن المناقشة السريعة تتطلب الكثير من الجهد والممارسة ، وإن قضيت خمس عشرة دقيقة مرتين أسبوعيا للتدرب على هذه المهارة ، فسرعان ما ستصبح قادرا على التصدى لمعتقداتك المتشائمة بمنتهى الكفاءة والقوة . وإن شعرت بأن قدرتك فى ذلك قد بدأت تتراجع على مر الشهور ، فهذا هو التدريب الذى يجب أن تتدرب عليه لكى تمنحه حياة جديدة .

تعليم الطفل مهارة مناقشة الذات

إنك الآن على استعداد لأن تعلم طفلك مهارة مناقشة الذات والتصدى للتهويل . وهذا هو لب " برنامج " بنسلفانيا " الوقائى " . وبمجرد أن يتعلم طفلك هذه المهارات ، فإنها تحافظ على نفسها ويصبح الطفل مسلحاً ضد الفشل والرفض لباقى حياته . فإن الأشياء السيئة لا تنقطع ، وتحدث دائماً . فمن الممكن أن يكون مستواه ضعيفاً فى أحد الاختبارات . ومن الممكن أن يفقد مكانه فى الفريق . ومن الممكن ألا يتم اختياره فى الوظيفة التى يحلم بها . ومن الممكن أن يتعرض للرفض من قبل النساء . ولكنك ستكون قد علمته كيف يصمد أمام

كل هذا الفشل . فإنه حينئذ لن يتهاوى فى عجز وإنما سينجح فى شق طريقه . وهذا هو الميراث الحقيقى الذى تخلفه له .

والمبدأ الأساسى الذى يجب أن تحرص عليه أثناء تعليم طفلك مهارة مناقشة الذات هو الدقة . فيجب أن تكون المناقشة قائمة على الحقيقة . ويجب أن تحمل دليلاً دامغاً . فإن جاءت المناقشة مشوشة أو محض تفكير إيجابى بلا بينة ، فلن تنجح فى قهر التشاؤم . وعندما يحدث هذا ساعد طفلك على التفكير فى مناقشة أكثر واقعية . واحرص على أن تكون قدوة حسنة له فى المناقشة الفعالة للذات حتى عندما لا تكون بصدد تعليمه هذه المهارة بشكل مباشر . فكلما شاهدك طفلك وأنت تتحدى تشاؤمك الخاص ، أسرع الخطى فى تعلم تحدى تشاؤمه الخاص .

المناقشة الدقيقة : " هيملوك " مقابل " شيرلوك " . أخبر طفلك أنك تريد أن تعلمه كيف يتحدى المعتقدات المتشائمة . واشرح له أن الهدف من ذلك هو أن تساعده على النظر إلى نفسه بأكبر قدر ممكن من الصحة والدقة بحيث يشعر بالرضا عنها ويتمكن من حل المشاكل التى تواجهه .

ابدأ بقراءة قصة " شيرلوك هولمز " و " هيملوك جونز " فى الفصل التاسع (صفحة ١٥٨ ـ ١٦٠) . واسأل طفلك أى المحققين يريد أن يتعامل معه إن كانت دراجته هى التى سرقت . واطلب منه أن يفسر لك السبب فى أن " شيرلوك " كان هو المحقق الأفضل . وإذا كانت إجابته هى أنه كان الأفضل لأنه هو الذى نجح فى التوصل إلى الفاعل بينما عجز " هيلموك " عن ذلك ، اطلب منه أن يشرح لك ما فعله لكى يكشف لغز الجريمة . ووضح له أن " شيرلوك " كان يملك اثنين من العوامل المهمة التى لا يملكها " هيملوك " . أولاً : أعد قائمة بأسماء المشتبه بهم . ثانياً : ابحث عن الدليل الذى يساعده على التوصل إلى الدليل الذى يؤكد أن أحدهم هو الفاعل . أما " هيملوك " ـ فى المقابل ـ فقد افترض أن السارق هو أول اسم قفز إلى رأسه . وأخبر طفلك أننا جميعاً نتصرف كما يتصرف " هيملوك " من آن إلى آخر . فعندما يحدث مكروه ، تكون الفكرة الأولى التى تتراءى لنا هى الفكرة المسيطرة التى تستحوذ علينا دون أن نتفكر ثانية فى مدى صحتها . ووضح له أنك تريد أن تساعده

لكى يكون مثل " شيرلوك هولمز " ، فعندما تقع أية مشكلة يجب أن يبحث عن دليل يثبت صحة معتقداته . وذكره بأن المعتقدات المتشائمة لا تقوده إلى الشعور بالاستياء من نفسه فقط لكنها تدفعه كذلك للاستسلام بسهولة ، كما أنها ليست دقيقة تماماً . وأخبره بأنك تريده أن يفكر فى المشاكل من زوايا مختلفة بدلاً من أن يصدق كل الأفكار التى تقفز إلى ذهنه بشأن تلقائى .

والآن اقرأ الحوار التالى لطفلك لكى تشرح له كيفية توليد بدائل والبحث عن أدلة تثبت معتقداته .

" راسيل " ووالدته

" راسيل " : " مرحبا يا أمى ، هناك مجموعة من الأطفال سيذهبون إلى " وايلدوود " فى عطلة نهاية الأسبوع . سوف تكون رحلة مذهلة ، هل يمكننى أن أذهب معهم ؟ " .

" الأم " : " حسناً يا " راسيل " ، لا أعرف . يجب أن أفكر فى الأمر . من الذى سيذهب معك ومن الذى سيتولى قيادة السيارة ؟ " .

" راسيل " : " " روب ريكلس " سوف يذهب ، ووالده السيد " ريكلس " هو الذى سيقود السيارة " .

" الأم " : " ومَن سيذهب أيضاً ؟ لا أريد أن تكون هذه الفتاة " ليزا " بصحبتك . إنها فتاة سيئة " .

" راسيل " : " يا إلهى ! أمى ، تمهلى . " ليزا " ليست بهذا السوء . لقد أساءت التصرف مرة واحدة فقط . وهناك أطفال آخرون سوف يكونون هناك أيضاً " .

" الأم " : " هل هناك رقم هاتف يمكن أن أتصل بك من خلاله ؟ " .

" راسيل " : " كيف ذلك يا أمى . هونى عليك ، إننى لم أعد طفلاً صغيراً . يمكننى أن أعتنى بنفسى . وأشك أنه سيكون هناك هاتف . فالمكان الذى سنقيم فيه سيكون على الشاطئ . وعلى أية حال ، فليس هناك أحد من آباء باقى الأطفال قد أحدث كل هذه الجلبة . فلماذا تعترضين طريقى دائماً ؟ " .

" الأم " : " لا يعجبنى حديثك على هذا النحو . سوف أخبرك بشيء ، أنا وأبوك سوف نصحبك إلى الشاطئ فى عطلة نهاية الأسبوع القادم " .

" راسيل " : " ياله من خبر عظيم ! ياله من أمر ممتع . سوف أذهب مع والدىّ إلى " ويلدوود " . لا أطيق الانتظار ! لماذا لا تحبسانى داخل المنزل بدلاً من ذلك ؟! " .

" الأم " : " " راسيل " ، لقد اتخذت قرارى . أنت لن تذهب إلى الرحلة . هذا قرار نهائى " .

[**يذهب راسيل إلى غرفته**] .

" **راسيل** " [**يحدث نفسه**] : " أنا أكره أمى بحق . يالها من شريرة . إنها دائماً تتصرف بهذه الطريقة معى . ولا تسمح لى أبدا بالاستمتاع بوقتى . إنها تجعلنى أبدو كالأبله أمام أصدقائى " .

تمهل دقيقة ، أنا أفكر مثل " هيملوك " . لم يكن " شيرلوك " ليسمح لنفسه بأن يدع أول فكرة تطرأ على ذهنه تستحوذ عليه . كان سيبحث عن دليل . لننظر فى الأمر ... هل تسمح لى أمى فى العادة بعمل أشياء ممتعة ؟ حسناً ، فى الأسبوع الماضى ، سمحت لى بالذهاب إلى الملاهى كما أنها تسمح لى دائماً بالذهاب لمشاهدة الأفلام فى السينما [**الدليل**] . كما أنها كثيراً ما تسمح لى بدعوة أصدقائى لكى نلعب معاً [**الدليل**] . أعتقد أنها

تسمح لى بممارسة الكثير من الأنشطة الممتعة . وربما تكون قلقة بشأن السيد " ريكلس " [**البديل**] . إنه بالفعل له سجل يثير المخاوف فى القيادة . وربما تكون قلقة بسبب " ليزا " [**البديل**] . وعلى أية حال ، لقد أوقعت " ليزا " نفسها فى الكثير من المشاكل لأنها سرقت خزانات بعض الفتيات فى المدرسة . وربما تكون قلقة لعدم وجود هاتف لأنها تحب أن تتصل بى فى حال وقوع أى مكروه وهو ما حدث لى بالفعل من قبل عندما كسرت كاحلى أثناء لعب الكرة فى العام الماضى [**البديل**] .

مازلت غاضباً وهذا الشعور سوف يظل ملازماً لى لفترة . ولكننى أعتقد أننى لا أكره أمى . أشعر بأننى فى حال أفضل قليلاً الآن لأن هناك أسباباً وجيهة تدفعها للرفض . وربما تسمح لى بإحضار " أندرو " إلى الشاطئ معنا . سوف يكون هذا أفضل كثيراً من أن أبقى مع أبى وأمى فقط . أعتقد أننى سأقترح عليها ذلك .

بعد قراءة النص ، ناقشه مع طفلك . وإليك بعض الأسئلة التى يمكن أن تطرحها أثناء الحديث . كيف كان تفسير " راسيل " الأولى للأسباب التى دعت أمه إلى رفض طلبه ؟ وإذا كان " راسيل " مثل " هيملوك " ، ماذا كان سيفعل ؟ وكيف نجح " راسيل " فى التصرف مثل " شيرلوك " ؟ وما هو الدليل الذى توصل إليه ؟ وهل خرج بفهم جديد للأسباب التى دفعت أمه إلى الرفض ؟ وإن لم يكن " راسيل " قد بحث عن دليل يثبت عكس تصوره بأن أمه لا تسمح له أبداً بممارسة أية أنشطة ترفيهية ممتعة ، فكيف سيكون شعوره فى اعتقادك ؟ وما شعوره الآن فى اعتقادك بعد أن توصل إلى دليل وفكر فى أسباب أخرى دفعت أمه إلى عدم القبول ؟ ما الذى تظن أنه سوف يفعله فى الخطوة التالية ؟

أمثلة النموذج ABCDE . والآن اقرأ الأمثلة التالية لنموذج ABCDE ، واطلب منه أن يشير إلى كل مرة استخدم فيها الطفل الدليل لكى يساعده على تحدى تشاؤمه واكتساب المزيد من الواقعية والتوصل إلى بدائل متفائلة .

الحدث العصيب : ذهبت إلى حفل فى منزل صديقتى " ميرديث " . فاصطحبنا أبواها إلى السينما لمشاهدة أحد الأفلام . وأبلغانا أنهما سوف يعودان فى العاشرة . وبمجرد أن خيم الظلام على المكان ، أخرجت " لورين " علبة سجائر من حقيبتها ، وأخبرتنا أنها قد سرقتها من دولاب والدها . وكان كل من" بيث " و " ستيف " و " تامى " شغوفين بهذا الأمر فأقدموا على التدخين بسعادة . وبدءوا يضحكون وكأنهم يستمتعون بذلك . وبدأ الناس من حولنا يطالبوننا بالمزيد من الهدوء . وطلبت منى " لورين " أن أدخن سيجارة ولكننى رفضت . وعندئذ بدءوا يتهموننى بالجبن والسخف وأشياء من هذا القبيل . وظلوا يتحدثون عنى بهذه الطريقة .

المعتقدات : يا لى من خرقاء . إنهم يفعلون هذا . ينبغى أن أفعل مثلهم . أنا دائماً أتصرف كالطفل الصغير . الجميع يدخنون . وكل من أعرفه يدخن . وهو ليس أمراً خطيراً . فى كل مرة نقدم فيها على فعل أى شيء ممتع يعترينى الخوف وأتراجع تماماً مثل الأطفال .

العواقب : لقد شعرت بالغباء حقاً . وقد تظاهرت بغير ذلك وكأن الأمر لا يعنينى . فبقيت أحملق فى الفيلم ولكننى شعرت برغبة فى البكاء . وقد شعرت بأننى محرجة وخائفة وحزينة فى نفس الوقت . إننى أكره هذا الشعور .

المناقشة مع الذات : إن عدم إقدامى على التدخين لا يعنى أننى خرقاء . أعنى أنه ليس من الشجاعة أن تفعل كما يفعل الآخرون . فإن هذا يمكن أن يكون تصرفاً أخرق أيضاً . وأحياناً يكون من الأصعب ألا تفعل ما يفعله باقى أصدقائك . وهذا هو ما أطلقت عليه السيدة " ريلى " اسم أغلبية الواحد . أعتقد أن هذه الأغلبية كانت أنا . وعلى أية حال ، فليس الجميع يدخنون . أعرف أن " سارى " و " ليزا إيكلز " لا يدخنان . كما أننى أقدم على الكثير من الأشياء الغريبة . فأنا التى قمت بتنفيذ المزحة العملية مع السيدة " هارمونى " . وكان لف أوراق الحمام حول منزل السيدة " جريتشن " بعد البطولة هو فكرتى أنا . وقد كان هذا ممتعاً بحق .

شحذ الطاقة : بدأت أشعر بقدر من التحسن . وكنت لا أطيق صبراً للانتظار فى هذا المكان لأننى كنت أخشى أن يضبطنا أحد . ولكننى كنت

قد تخلصت من شعورى بالحزن أو الحرج . وظللت أشاهد الفيلم وأنا أتجاهلهم تماماً .

ما هو الدليل الذى استخدمته هذه الفتاة لكى تتحدى أفكارها التشاؤمية ؟ لقد دحضت معتقدها بأنها خرقاء وذلك بسرد أشياء غريبة أقدمت على فعلها مثل تنفيذ بعض الأعمال الفكاهية ولف منزل المدرب بورق الحمام . وما هى البدائل التى خرجت بها ؟ لقد تحول إحجامها عن التدخين إلى بطولة ورمز للشجاعة بدلاً من أن يكون علامة للجبن . فالانسياق للجماعة فى الأفعال الخاطئة هو الجبن بعينه .

والآن اقرأ الأمثلة الأخرى ، وبعد كل مثال ، اطلب من طفلك أن يتعرف على الدليل المستخدم والبدائل المقترحة .

الحدث العصيب : أخى يكبرنى بخمس سنوات ، وهو فى السادسة عشرة من العمر ، ولكنه لا يستطيع القيادة ، وهو مصاب بقدر من التخلف العقلى . لذا فإنه يبدو مختلفاً ولا يتمتع بذكاء أقرانه . ولكنه يبذل جهداً كبيراً . وأنا أحبه كثيرا ولكننى أحيانا أغضب منه . وهو ما حدث فى أحد الأيام مؤخراً ، عندما ذهبنا معاً إلى أحد المتاجر لشراء هدية عيد ميلاد لأبينا . ودخلنا ذلك المتجر الذى كان مليئاً بالأجهزة والأشياء الجميلة . وظهر اثنان من زملائنا فى المدرسة ، وهما صديقان لطيفان لى . فبدأت أتحدث معهم وظل " ستيف " ينادى على . فطلبت منه أن ينتظر لدقيقة ولكنه واصل نداءه بمنتهى الحماس . وبدأ زملائى يضحكون ، فبدأت أستدير بحثاً عما يثير الضحك . فإذا " بستيف " ممدد على السرير الذى يتحرك إلى أعلى وأسفل . وكان يصفق بكلتا يديه وبدا كالأحمق بالفعل . وظل ينادينى ويضحك بصوت عال . وبدأ الجميع يحملقون . فشعرت بغضب بالغ وجذبته من يده نحو الخارج . وأخذت أصيح فى وجهه بصوت مرتفع . وأخبرته أنه لن يخرج معى ثانية .

المعتقدات : أنا أكره " ستيف " . كيف يمكن أن يكون قد حكم على بأخ كهذا . إنه يفعل دائماً أشياء غبية كهذه ويصيبنى بالحرج . والكل فى

المدرسة يعتقد أننى متخلف عقلياً أنا الآخر . ودائماً ما يطلقون علـى الأسماء وينعتوننى ببعض الصفات . يا له من شخص خاسر . أتمنى لـو لم يكـن قـد ولد من الأساس .

العواقب : شعرت بغضب جامح . شعرت برغبة فى أن ألكمه فى وجهه بشدة . وشعرت أيضاً بالحرج . فكنت أريد أن أخرج مـن المتجـر بأسـرع مـا يمكن . كما أننى شعرت بأننى لا أريد حتـى أن أنظـر إلى " ستيف " . لقد شعرت بأننى أريد أن أتظاهر بأننى لا أعرفه .

المناقشة مع الذات : أحياناً يكون الأمر صعباً علـىَّ لتحملـه . إنـه يفعـل هذه التصرفات الحمقاء فى بعض الأوقات ، ولكنه لا يتعمد ذلك . فإنـه أمـر خارجٍ على إرادته . فهو عبارة عن طفل صغير فى جسم كبير . وعندما أكـون غاضباً أشعر بأننى أتمنى لو لم يكن أخـى ولكننـا نسـتمتع بوقتنـا كـثيراً مـع بضعنا البعض . فإنه يجعلنى أضحك كـثيراً كمـا أنـه يخفـف ويسـرى عنـى عندما أكون فى حالة سيئة . كنت سأفتقده لو لم يكن أخى . وأحيانا يطلق علـىّ الـبعض فـى المدرسـة لقـب " المتخلـف " ولكـن لـيس كـثيرا . كمـا أن " ألكس " هو الوحيد الذى يفعل ذلك . ولكنه سيئ الطبـع ويعامـل الجميـع بهذه الطريقة . وفى المرة الأخيرة التى شرع فيها فى التطاول علـى ، طلبـت منه " كاثى " و " بيلى " أن يكف عن ذلك . لذا أعتقد أنهما تـدركان أننـى لست غريب الأطوار .

شحذ الطاقة : بدأ غضبى يهدأ حيالـه . إننـى لا أزال أشـعر بـالحرج ، ولكن ليس بنفس القدر الذى كنت أشعر به .

الحدث العصيب : انفصلت أمى عن أبى منـذ عـدة سـنوات . وهـى الآن مخطوبة لرجل يدعى " لامار " . وقد بدأ يكثِر من زياراته إلينـا . وتتصـرف أمى بطريقة مختلفة تماماً عندما يكون موجوداً . مثلما حدث الليلة الماضية . حيث كان " لامار " مدعواً لدينا على العشاء . فأمرتنى أمـى أنـا وأختـى أن ننظف المنزل بأكمله . حتيٍ أنها طلبت منا أن نحرك الأثاث وننظف خلفه . وهو ما لم يكن يحدث أبدا من قبـل . ثـم قامـت بعـد ذلـك بطهـى أصناف شهية مبتكرة من الطعام وجعلتنى أنظف أوانى المائدة بالسائل المنظف . وأنـا

أكره رائحة هذا السائل ، فإنه يصيبنى بالغثيان . ثم ارتدت ملابس أنيقة ووضعت كل مساحيق التجميل على وجهها وصففت شعرها بطريقة مبتكرة . فى حين أنها لا تفعل ذلك مطلقاً أيضاً . فإنها لا تضع المساحيق مطلقاً . كما أننى لا أعتقد أنها ، حتى ، تمشط شعرها . وعندما جاء إلى المنزل حاول أن يبدو مهذباً ولطيفاً ومرحاً ، فكان مثيراً للشفقة . وكنت كلما هممت بالتحدث ، تنصت أمى باستياء . وكانت تسعى للتشويش على حديثى . أما عندما كان يهم هو بفتح فمه ، كانت تستحثه على المزيد . وبدأ يتحدث عن فيلم السيدة التى كانت لا تتحدث وكل ما تريده هو أن تعزف على البيانو طوال الوقت . وكان معجباً للغاية بالفيلم وتظاهرت أمى بأن الفيلم يعجبها هى الأخرى ولكنها كانت كاذبة تماماً . فقد شاهدته أنا و " بيكى " معها . ولقد شعرنا بملل شديد وكان رأيها أنه ليس فيلماً جيداً . حتى أنها قالت إنه قد نال تقديراً أكثر مما يستحق .

المعتقدات : إنها منافقة . فهى تتصرف بطريقة مختلفة تماماً مع " لامار " ، ولا تلقى لنا بالاً بالمرة . أراهن أنها كانت تتمنى ألا نكون موجودين من الأصل حتى يتسنى لها قضاء بعض الوقت مع خطيبها . فكل ما تكترث به هو " لامار " ، ولم تعد تأبه لما يحدث لنا بالمرة . أعتقد أنها لم تعد تحبنى كثيراً كما كان فى الماضى .

العواقب : لقد شعرت بحزن وغضب بالغ فى نفس الوقت . وقد فقدت رغبتى فى الحديث طوال الليل . فقط أردت أن أكتفى بالجلوس فى هدوء إلى أن يسمح لى بالانصراف . وبدأت أحملق فى طبقى وقد سيطرت على رغبة عارمة فى أن يختنق " لامار " وهو يتناول طعامه . وقد حاولت أن أدير وجهى بحيث لا أرى سوى أمى و " بيكى " ، متظاهرة بأن " لامار " ليس موجوداً .

المناقشة مع الذات : حسناً ، إنها تتصرف بشكل مختلف عندما يكون موجوداً . أعنى أن منزلنا أصبح أكثر نظافة عن أى وقت مضى . ولكننى أعتقد أنها فقط تحاول أن تترك لديه انطباعاً جيداً . فأنا أيضاً أتصرف بهذه الطريقة أحياناً . وهو ما حدث عندما أعجبت بـ " تيمى " . فحاولت أن أبدو لطيفة وأقول أشياء جيدة أيضاً . وأعتقد أن الكبار أيضاً يفعلون ذلك .

إنها بالقطع تقضى الكثير من الوقت مع " لامار " ولكن هذا لا يعنى أنها لم تعد تحبنى أو لا تريدنى أن أكون موجودة . مثلما حدث فى الأسبوع الماضى ، عندما أراد أن يأتى ويصحبنا جميعاً إلى المتحف ونقضى وقتا ممتعا ولكنها رفضت وأخبرته بأننا سنذهب إلى الملاهى . وأعتقد أنه كان يريد أن يأتى معنا ولكنها أخبرته بأنه يوم الفتيات . وفى الأسبوع القادم ، سوف نذهب معها لتناول الغداء ومشاهدة فيلم فى السينما . فقط نحن الاثنان . أتمنى أن تنهى هذه العلاقة . فسوف يكون هذا رائعاً فأنا لا أطيق كل هذا التنظيف .

شحذ الطاقة : لقد بدأت أشعر بالتحسن . وبدأت " بيكى " تتحدث عن المدرسة وأنا تحدثت عن بعض الأشياء أيضاً ، حتى أننى نظرت إليه مرتين .

تطبيق نموذج " ABCDE " . بعد مناقشة المثالين السابقين مع طفلك ، استخدم النموذج التالى لكى تساعده على مناقشة معتقداته التشاؤمية . أولاً : اطلب منه أن يدون بعض المواقف العصيبة من واقع حياته ومعتقداته والعواقب التى نجمت عن هذه المواقف . ثم اطلب منه أن يسوق كتابياً الدليل الذى يدعم هذا المعتقد فى المكان المخصص لذلك " دليل مؤيد " ، ثم اذكر الدليل الذى يدحض المعتقد فى المكان المخصص لذلك " دليل متناقض " . واطلب منه أن يدون كل المعتقدات المتفائلة بشأن الموقف فى المكان المخصص لذلك " طرق أخرى لرؤية الموقف " . وأخيراً ، اطلب منه أن يسجل مدى تأثير المعتقدات المتفائلة على شعوره وتصرفاته فى المكان المخصص لذلك " شحذ الطاقة " . وطبق معه ما لا يقل عن ثلاثة مواقف بهذه الطريقة . وعندما يظهر موقف جديد ، احرص على تطبيق هذا الأسلوب باستخدام النموذج الكتابى .

١. الحدث العصيب : ____________________

____

المعتقدات : ____________________

____

العواقب : ______________________________

____

دليل مؤيد : ______________________________

____

دليل متناقض : ______________________________

____

طرق أخرى لرؤية الموقف : ______________________________

____

شحذ الطاقة : ______________________________

____

٢. الحدث العصيب : ______________________________

____

المعتقدات : ______________________________

____

العواقب : ______________________________

____

دليل مؤيد : ______________________________

____

دليل متناقض : ______________________________

____

طرق أخرى لرؤية الموقف : ______________________________

____

شحذ الطاقة : ______________________________

____

٣. الحدث العصيب : ______________________________

____

المعتقدات : ______________________________
____

العواقب : ______________________________
____

دليل مؤيد : ______________________________
____

دليل متناقض : ______________________________
____

طرق أخرى لرؤية الموقف : ______________________________
____

شحذ الطاقة : ______________________________
____

التصدى للتهويل : إنـك الآن علـى اسـتعداد لتعلـيم طفلـك كيفيـة التصـدى للتهويل . أخبره أنكما إلى الآن كنتما تتحدثان عن الأفكار البديلة عن أسباب وقوع أية مشكلة . فإن كان ـ على سبيل المثال ـ قد رسب فى المدرسة ، فهـذا يعني أنه قد فكر على الأرجح فى سبب فشله . وقد يفكر قائلاً : " لم أذاكر جيداً " أو " أنا غبى " أو " لم يكن الاختبار منصفاً " . وأخبره بأن هناك نوعاً آخر من التفكير يمكن أن يتطرق إليه عند وقوع أية مشكلة : **ما سوف يحدث بعد ذلك** . إذا رسب فى اختبار ، فيجب أن يفكر فيما سوف يحدث بعد ذلك ، مثل : " سوف أظل محطماً طوال حياتى " أو " الآن لن أنجح فى الحصول على درجات جيدة فى هذه المادة أبداً ". واشرح له أن هذه الأفكار بشأن المشكلة قد تؤثر على مستقبله .

اقرأ الحوار التالى لـ " جريج المتشائم " و " هولى المتفائلة " . يعكس " جريج المتشائم " صورة التهويل أما " هولى المتفائلة " فهى تعكس الشخصية التى تستطيع أن تتعامل مع المواقف من خلال أفكار : " ما هى الخطوة التالية " .

" جريج المتشائم " والحصول على درجة + C

" هنري" : " مرحباً يا " جريج " ! كيف الحال ؟ " .

" جريج " : " مروع . لقد عرفت درجة اختبار اللغة الإنجليزية . لقد حصلت على + C " .

" هنرى " : " حسناً ، هذا ليس عظيماً ولكنه ليس سيئاً . يمكنك أن تحسن مستوى أدائك فى المرة القادمة " .

" جريج " : " هل تمزح ؟ ما الذى تقصده بأنها ليست درجة سيئة ! إنها + C . ألا تدرى ما الذى يعنيه ذلك ؟ "

" هنرى " : " كلا ، ماذا ؟ "

" جريج " : " إنه يعنى أننى لن أحصل على درجة ممتاز فى اللغة الإنجليزية أبداً ، وإن لم أحصل على درجة ممتاز فلن أحصل على مرتبة الشرف وهذا يعنى أننى لن أنضم إلى قائمة الشرف أبداً ، وإن لم أنضم إليها فهذا يعنى أننى لن ألتحق بجامعة برينستون نهائيا ويجب أن ألتحق بها " .

" هنرى " : " ما الذى تتحدث عنه ؟ ! إنه + C . لا يزال بوسعك أن تحصل على درجة ممتاز فى الإنجليزية إن بذلت جهدا فى الاختبارات التالية . يا إلهى ، اهدأ يا " جريج " . ما الذى يدفعك إلى التفكير فى الجامعة من الآن ؟ إنك مازلت فى الثالثة عشرة من العمر ! " .

" جريج " : " يا إلهى ! انسى الأمر . أنت لا تفهم . لقد قُضى على . لقد تحطم مستقبلى " .

أخبر طفلك أن معظم الأشخاص يميلون إلى " التهويل " . وعندما يحدث مكروه ، فإنهم يسعون على الفور إلى توقع حدوث الاحتمال الأكثر سوءاً فى

الوقت الذى يكون فيه هذا الاحتمال هو الأقل توقعاً فى العادة . وهذه الطريقة فى التفكير تحول أى شيء سيئ إلى كارثة حقيقية . فاطلب من طفلك أن يصف لك كيف حول " جريج " درجته إلى كارثة . وسله إن كان يتوقع أن تحدث بالفعل كل العواقب السيئة التى ذكرها " جريج " أم لا .

والآن اقرأ النص الخاص بـ " هولى المتفائلة " .

" هولى المتفائلة " والحصول على درجة +C

" هنا " : " مرحباً يا " هولى " ! كيف الحال ؟ " .

" هولى " : " لقد حدث أمر رهيب . لقد تلقيت لتوى اختبار اللغة الإنجليزية وحصلت على درجة + C " .

" هنا " : " حسناً ، إنها ليست درجة عظيمة ولكنها ليست سيئة للغاية . سوف تحصلين على درجة أفضل فى المرة القادمة " .

" هولى " : " هل تمزحين . ماذا تقصدين بأن الأمر ليس سيئاً للغاية ! إنه + C . هل تدركين ماذا يعنى هذا ؟ " .

" هنا " : " كلا ، ماذا ؟ " .

" هولى " : " أعنى أننى لن أحصل على درجة ممتاز فى اللغة الإنجليزية ، وإن لم أحصل على درجة ممتاز فهذا يعنى أننى لن أحصل على مرتبة الشرف ، وإن لم أحصل على مرتبة الشرف فهذا يعنى أننى لن أنضم إلى لائحة الشرف ، وإن لم أنضم إلى لائحة الشرف فهذا يعنى أننى لن ألتحق بجامعة " برينستون " ويجب أن ألتحق بها " .

" هنا " : " ما الذى تتحدثين عنه ؟ إنها درجة + C . مازال بوسعك أن تحصلى علىٍ درجة ممتاز فى اللغة الإنجليزية إن بذلت جهداً فى الاختبارات القادمة .

يا إلهى ، اهدئى يا " هولى " . لماذا تفكرين فى الجامعة من الآن ؟ مازلت فى الثالثة عشرة من العمر " .

" هولى " : " أجل ، أعتقد أنك محقة . لقد بالغت فى رد فعلى قليلا ، أليس كذلك ؟ أعتقد أن الحصول على درجة + C مرة واحدة لا تعنى أن حياتى قد انتهت . ربما بالغت قليلاً . ولكن سوف يصعب على الآن أن أحصل على درجة ممتاز . يجب أن أبذل جهداً كبيراً . ولكننى إن بذلت جهداً قوياً لباقى الفترة الدراسية فسوف يكون بوسعى أن أحصل على درجة جيد جداً وربما ممتاز . لقد أبليت بالفعل بلاء حسناً فى باقى المواد الدراسية أى أنه مازال بوسعى أن أنضم إلى قائمة الشرف إن بذلت جهداً كبيراً . أشكرك يا هنا " .

لقد ضبطت " هولى " نفسها وهى تهول الموقف فعمدت إلى التراجع عن موقفها المتشدد . وعلى العكس من " جريج " ، كانت " هولى " قادرة على رؤية إمكانية الالتحاق بالجامعة برغم الدرجة التى حصلت عليها . وكانت قادرة على التركيز على نتائج أكثر واقعية وتطوير خطة هجوم . فلقد قررت أنها يجب أن تبذل المزيد من الجهد لكى تحصل على درجة مرتفعة فى هذه المادة . سل طفلك أيهما أكثر عرضة للاستسلام وعدم بذل الجهد فى مادة اللغة الإنجليزية . قل له إننا عندما نحول المشاكل إلى كوارث فسوف يقودنا هذا إلى الشعور بالوهن واتخاذ قرار بعدم المحاولة ومن ثم الاستسلام للفشل .

وأخبر طفلك أنه عندما يحدث مكروه ويسعى لتهويله ، فإنك تريده أن يفكر فى ثلاثة أشياء . فى البداية يجب أن يسأل نفسه : " ما هو أسوأ شىء يمكن أن يحدث ؟ " ثم يسأل نفسه بعدها : " ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟ " ثم يجب أن يفعل مثل " شيرلوك هولمز " ويسأل نفسه " ما هو الشىء الأكثر ترجيحاً فى الوقوع ؟ " ثم بعد طرح كل هذه الاحتمالات ، عليه أن يضع خطة

للهجوم لكل احتمال . واطلب منه أن يخبرك بشيء واحد يستطيع أن يفعله لكى يقلل من فرص حدوث الاحتمال الأسوأ . وشيء واحد يمكن أن يقوم به لكى يزيد من فرصة حدوث أفضل احتمال ، والأشياء التى يمكن أن يقوم بها لكى يتعامل مع كل العواقب الأكثر توقعا .

أمثلة عن " ما الذى سوف يحدث فيما بعد ؟ " . إليك مثالاً لفتاة فى الصف السادس فى " برنامج " بنسلفانيا " الوقائى " .

الموقف : " كارلى " صديقتى المقربة وقد أقرضتنى أفضل سترة لديها . إنها سترة ملونة مزينة بقطع من الجلد وأشياء من هذا القبيل . وقد ارتديت السترة فى الحفل وأبدى كل من " مولى " و" ماركوس " إعجابهما بها . ولكن بطريقة أو بأخرى اتسخت مقدمة السترة والأكمام بالشيكولاته . وكان أمرا سيئاً للغاية وقد تغلغلت الشيكولاته فى السترة ولم أتمكن من تنظيفها . فقالت لى أمى إننى يجب أن أرتدى سترة من البلاستيك لأننى دائماً أسكب الأشياء على ملابسى . وبهذه الطريقة سوف يكون بوسعها أن تنظف ملابسى بالخرطوم مع نهاية اليوم . وعلى أية حال فقد كنت خائفة بالفعل من أن أصارح " كارلى " بما حدث لسترتها . فإنها كانت ستغضب منى بالفعل .

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟ أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن تغضب " كارلى " إلى الحد الذى يجعلها تتخلى عن صداقتى . وقد تخبر " جوانى " و " هيثر " أيضاً وقد يغضبون منى لذلك .

هل هناك شيء يمكن أن تفعله لكى تمنع حدوث الاحتمال الأسوأ ؟ يمكننى أن أشترى بمصروفى سترة جديدة لـ " كارلى " تشبه سترتها تماماً .

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟ أن تخبرنى بأنها ليست غاضبة مطلقاً .

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تساعد على حدوث الاحتمال الأفضل ؟ يمكننى أن أقول لها إننى آسفة بحق . ويمكننى أن أمنحها أفضل سترة لدى .

ما هو الاحتمال الأكثر توقعاً ؟ أعتقد أنها سوف تغضب منى على نحو ما وأنها سوف تمتنع عن التحدث معى لفترة من الوقت .

ما الذى يمكن أن تفعليه للتعامل مع الشيء الأرجح حدوثاً ؟ يمكننى أن أخبرها أننى آسفة وأن أكون فى غاية اللطف معها . كما يمكننى أن أكثر من لعبى مع " ليزا " .

استخدم النموذج التالى الخاص بالتصدى للتهويل لكى تساعد على تطبيق هذه المهارة على الأحداث التى سوف نوردها .

الموقف : أخبرت والدة " ساندرا " ابنتها بأنها تتوقع منها أن تنتهى من تنظيف الحمام قبل وصولها من العمل . ولكن عندما وصلت الأم إلى المنزل ، وجدت الحمام فى حالة من الفوضى العارمة وتجد " ساندرا " منهمكة فى اللعب خارج المنزل .

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟ ____________________

____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به " ساندرا " لكى تمنع حدوث أسوأ الاحتمالات ؟ ____________________

____

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟ ____________________

____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به " ساندرا " لكى تساعد على حدوث أفضل الاحتمالات ؟ ____________________

____

ما هو الاحتمال الأكثر توقعاً ؟ ____________________

____

ما الذى يمكن أن تقوم بها " ساندرا " لكى تتعامل مع الاحتمال الأكثر توقعاً ؟

الموقف : " جوى " فى الخامسة عشرة من عمره وهو معجب بفتاة تدعى " ماجى " . يقنعه أصدقاؤه بأن يطلب منها أن تخرج معه . وينجح فى استجماع شجاعته ولكنه عندما يطلب منها ذلك ، ترفض طلبه .

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟ ________________

ما هو الشيء الذى يمكن أن يقوم به " جوى " لكى يمنع حدوث أسوأ الاحتمالات ؟

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟ ________________

ما هو الشيء الذى يمكن أن يقوم به " جوى " لكى يساعد على حدوث أفضل الاحتمالات ؟ ________________

ما هو الاحتمال الأكثر توقعاً ؟ ________________

ما الذى يمكن أن يقوم بها " جوى " للتعامل مع أكثر الاحتمالات توقعاً ؟

الموقف : يكثر والدا " جاكى " التشاجر مع بعضهما البعض . وتستلقى " جاكى " فى فراشها ليلاً وتنصت إلى صياحهما . ويبدو أن الشجار يزداد يوماً بعد يوم .

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟ ____________________

____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به " جاكى " لكى تمنع حدوث أسوأ الاحتمالات ؟

____

____

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟ ____________________

____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به " جاكى " لكى تساعد على حدوث أفضل الاحتمالات ؟ ____________________

____

ما هو الاحتمال الأكثر توقعاً ؟ ____________________

____

ما الذى يمكن أن تقوم به " جاكى " لكى تتعامل مع الاحتمال الأكثر توقعاً ؟

____

____

استخدام أسئلة " ما الذى سوف يحدث فيما بعد فى الحياة الواقعية " :
والآن استخدم النموذج التالى لكى تتدرب على هذه المهارة من خلال مواقف مستمدة من حياة ابنك الواقعية . فبعد كل موقف ، اطلب من طفلك أن يفكر فى مشاعره مع تصور الأسوأ مقارنة بمشاعره عند تصور الأفضل . واطلب منه أن يتصور مدى تأثير أسوأ الاحتمالات على سلوكه مقارنة بكيفية تأثير أفضلها على سلوكه .

الموقف : ____________________

____

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟ ____________________

____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تمنع حدوث أسوأ الاحتمالات ؟

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تساعد على حدوث أفضل الاحتمالات ؟

ما هو الاحتمال الأكثر توقعاً ؟

ما الذى يمكن أن تقوم به لكى تتعامل مع الاحتمال الأكثر توقعاً ؟

الموقف :

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تمنع حدوث أسوأ الاحتمالات ؟

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تساعد على حدوث أفضل الاحتمالات ؟

ما هو الاحتمال الأكثر توقعاً ؟

ما الذى يمكن أن تقوم به لكى تتعامل مع الاحتمال الأكثر توقعاً ؟ ________

____

الموقف : ________

____

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟ ________

____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تمنع حدوث أسوأ الاحتمالات ؟

____

____

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟ ________

____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تساعد على حدوث أفضل الاحتمالات ؟

____

____

ما هو الاحتمال الأكثر توقعا ؟ ________

____

ما الذى يمكن أن تقوم به لكى تتعامل مع الاحتمال الأكثر توقعاً ؟ ________

____

الموقف : ________

____

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟ ________

____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تمنع حدوث أسوأ الاحتمالات ؟

____

____

ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟ ________________________
____

ما هو الشيء الذى يمكن أن تقوم به لكى تساعد على حدوث أفضل الاحتمالات ؟
____
____

ما هو الاحتمال الأكثر توقعاً ؟ ________________________
____

ما الذى يمكن أن تقوم به لكى تتعامل مع الاحتمال الأكثر توقعاً ؟ ____________
____

استخدام نموذج ABCDE . إنك الآن على استعداد لتطبيق النموذج كاملاً مع طفلك . ذكره بتقنيات المناقشة . فإن تركزت معتقداته على أفكار " سببية " ، يجب أن يبحث عن دليل مناقض وأن يسعى لتوليد بدلائل . أما إن كانت معتقدات مرتبطة بأفكار " ما الذى سوف يحدث فيما بعد " ، فسوف يعمد إلى التصدى للتهويل من خلال استراتيجية أسوأ الاحتمالات وأفضلها وأرجحها حدوثاً . وبعد المدرسة ، اطلب منه أن يعمل من خلال عدة أمثلة للتعامل مع المواقف التى تنطوى على قدر من الفشل أثناء الأسبوع التالى . وإليك بعض الأسئلة لمساعدة طفلك على التركيز على المناقشة .

١. كن مثل " شيرلوك هولمز " : ما هو دليل صحة معتقدك ؟
٢. كن مثل " شيرلوك هولمز " : ما هو الدليل الذى يدحض معتقدك ؟
٣. هل هناك طرق أخرى لرؤية الموقف ؟
٤. ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟
٥. ما الذى يمكن أن أقوم به لكى أمنع حدوث أسوأ الاحتمالات ؟
٦. ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث ؟
٧. ما الذى يمكن أن أقوم به لكى أساعد على وقوع هذا الشيء ؟
٨. ما هو الاحتمال الأكثر توقعاً ؟

٩. ما هى خطتى فى التصرف إن حدث الاحتمال الأكثر توقعاً ؟

الحدث العصيب : ________________

____

المعتقدات : ________________

____

العواقب : ________________

____

المناقشة مع الذات : ________________

____

شحذ الطاقة ________________

____

الحدث العصيب : ________________

____

المعتقدات : ________________

____

العواقب : ________________

____

المناقشة مع الذات : ________________

____

شحذ الطاقة ________________

____

الحدث العصيب : ________________

____

المعتقدات : ________________

____

العواقب : ______________________________

____

المناقشة مع الذات : ______________________________

____

شحذ الطاقة ______________________________

____

الحدث العصيب : ______________________________

____

المعتقدات : ______________________________

____

العواقب : ______________________________

____

المناقشة مع الذات : ______________________________

____

شحذ الطاقة ______________________________

____

الحدث العصيب : ______________________________

____

المعتقدات : ______________________________

____

العواقب : ______________________________

____

المناقشة مع الذات : ______________________________

____

شحذ الطاقة ______________________________

____

لعبة العقل . بمجرد أن يكتسب طفلك الخبرة والكفاءة فى دحض الأفكار المتشائمة فى مواجهة المواقف الفاشلة المستمدة من واقع الحياة ، تكون بذلك على استعداد لكى تعلمه لعبة العقل . والمناقشة السريعة هى آخر المهارات التى يجب أن تدربه عليها . ولا تتعجل الأمر . وإن كان طفلك يجد صعوبة فى إثارة مناقشة فعالة ، فتوقف عند هذا الحد . وتذكر أنك تعلمه مهارات سوف تلازمه طوال حياته . فإنه لم يتعلم السير فى أسبوع . كما أنه لم ينتقل من الجمع إلى الطرح إلى القسمة المطولة إلى الكسور بدون الكثير من التدريب والممارسة . ولعبة العقل تضفى السرعة على المناقشة بعد أن يكون الطفل قد تمرس عليها وأصبح يتقنها . وهذا يعنى أنه إن لم يكن قد وصل إلى حد الكفاءة فى هذه المهارة فإن اكتساب المزيد من السرعة لن يفيده بأى حال من الأحوال . لذا يجب أن تتحلى بالصبر ، إلى أن يتقن المناقشة . وخصص عشرين دقيقة ، من مرتين إلى ثلاث مرات يومياً لكى تدربه على المناقشة . وبمجرد أن ترضى عن مستوى أدائه ، ابدأ فى تعليمه لعبة العقل .

ولعبة العقل هى النشاط المفضل للأطفال فى " برنامج " بنسلفانيا " الوقائى " . أخبر طفلك أنك تريد أن تمارس معه هذه اللعبة لكى تساعده على مقاومة أفكاره المتشائمة فور حدوثها . ووضح له أنه لن يملك دائماً الوقت لكى يلتقط قطعة من الورق ويدون عليها قوائم تحمل كل الأدلة المؤيدة والمناقضة لأفكاره . فإن كان يقف ـ على سبيل المثال ـ فى صالة الألعاب وضبط نفسه وهو يفكر قائلاً : " أنا أمقت الكرة اللينة . أعلم أننى سوف أخفق فى هذه الضربة . فهذا هو ما أفعله دائماً ! " يجب أن يتحدى هذه الفكرة فى الحال بحيث يزيد من فرص تسديد الضربة التالية إلى الحد الأقصى .

واطلب من طفلك أن يفكر فى مواقف أخرى يجب عليه فيها أن يطرد الأفكار المتشائمة فى الحال كأثناء إجراء اختبار أو أداء دور فى إحدى المسرحيات المدرسية أو تقديم تقرير أمام الفصل أو طلب مواعدة شخص ما ..... وهكذا . من الأمور الجيدة أن تسعى لتحدى أفكارك فى الحال إذا كانت هذه الأفكار تعوق طريقك فى إنجاز ما تسعى لبلوغه .

أخبر طفلك أنك تريد أن تعلمه لعبة تسمى بلعبة العقل . واشرح له أنك فى هذه اللعبة سوف تتظاهر بأنك عقله الذى يصور له الأفكار المتشائمة . وقدم

مشكلة ثم اذكر له الأفكار المتشائمة التى قد يأتى بها عقله . ومهمته هى مقاومة هذه الأفكار بإيراد دليل يثبت عدم صحة هذه الأفكار من خلال النظر إلى نفس الموقف بشكل أكثر تفاؤلاً .

قبل أن تبدأ ، اقرأ الأمثلة التالية مع طفلك لكى توضح له كيف تكون اللعبة . سوف تقوم أنت بدور العقل وسوف تدعه يتولى مهمة قراءة دور الشخصية الأساسية .

الحدث العصيب : " مولى " فى الصف السابع فى المدرسة . وهى تحب المدرسة كثيراً ، ولكن " ديبى " ـ فتاة فى الصف الثامن ـ دأبت فى الآونة الأخيرة على مضايقتها والتطاول عليها . فذات يوم ــ بعد المدرسة ـ كانت " مولى " تسير مع بعض أصدقائها عندما بدأت " ديبى " هى وبعض أصدقائها فى السخرية منها . فاعترضوا طريقها وقالوا : " مرحباً ، انظروا إلى هذه السيدة البدينة . إنها سمينة جداً ، إذا فزت فى مسابقة ملكة جمال فى أمريكا فسوف يحتفلون بك وهم يغنون : " ها هى ، أمريكا الشمالية " ، وسوف تستغرق الأغنية يوماً كاملاً حتى يتمكنوا من السير حولك . إنك لا تأكلين فقط مثل البقرة وإنما أنت البقرة نفسها . مواء ، مواء ، مواء " . فيحمر وجه " مولى " وتشعر بالخجل من منظرها . وتحاول أن تتجاهلهم ولكنها تعجز عن ذلك . فتنفجر فى البكاء وتجرى مسرعة .

عقل " مولى " : يا لى من فتاة صغيرة حمقاء . أنا أعجز دائماً عن الدفاع عن نفسى . إنهم محقون . فأنا بقرة سمينة . لن يسع أى شخص للتعرف على ومصاحبتى .

المناقشة مع الذات : أنا بالفعل أكثر وزناً من غيرى من الفتيات ، وأتمنى لو كنت نحيفة مثل " سوزى " ولكننى لست بقرة سمينة . فأنا أمارس الرياضة وأرتدى ملابس أنيقة للغاية . كما أننى حلوة الملامح . ولدى الكثير من الأصدقاء . إنهم لا يكترثون إذا كنت أفوقهم وزناً . فـ " سوزنى " و " جيسيكا " و " دانا " يحببننى كثيراً ونحن نستمتع بوقتنا مع بعضنا البعض .

الحدث العصيب : انتقل " كارل " لتوه للعيش فى " تينافلى " هذا الصيف . وهو يحب منزله الجديد كثيراً ولكنه يفتقد أصدقاءه ويشعر بالتوتر لأنه سوف يبدأ الصف السادس . وكان أول يوم من أيام المدرسة يوماً عصيباً عليه . فلم يكن يعرف أى أحد . فجلس بمفرده لتناول الغداء . وأثناء فترة الاستراحة لم يلعب مع أحد .

عقل " كارل " : الكل يكرهك . سوف أكره هذا المكان . سوف أقضى باقى السنة جالساً بمفردى أثناء فترة الغداء . ولن أنجح فى التكيف مع هذا الوضع أبداً .

المناقشة مع الذات : حسناً . لم أنجح فى اكتساب صداقات اليوم . إنه يومى الأول على أية حال . ولا أحد يعرفنى بعد . وهذا لا يعنى أنه لن يكون لى أصدقاء . فلدى الكثير من الأصدقاء فى " بيرشترى " . وتقول أمى إن الأمر سوف يستغرق وقتاً . وهى محقة تماماً . ربما أبادر غداً بإلقاء التحية على الفتى الذى يجلس بجوارى فى حصة الرياضيات . فإنه يبدو لطيفاً .

بعد أن تكون قد قرأت الأمثلة السابقة على طفلك ، طبق المناقشة السريعة على الأمثلة التالية . أخبر طفلك أنك سوف تشرع فى قراءة الموقف ثم تطرح عليه خمس أفكار متشائمة فى كل مرة . وبعد طرح كل فكرة ، مهمته هى أن يدحض هذه الأفكار سريعاً . وأخبره أنك سوف تقرأ الأفكار مستخدماً الضمير أنا بحيث يتصور وكأن هذه الأفكار نابعة من عقله . وأثناء قيامك بذلك ، أنصت جيداً لمناقشاته مع ذاته . وإن كانت ضعيفة ، أوقفه وساعده على البحث عن مناقشات أكثر قوة . وإليك خمسة مواقف وخمس أفكار متشائمة لكل موقف منها :

١ من المفترض أن تعتنى بنباتات جيرانك لحين عودتهم من الرحلة ، ولكنك تفقد مفاتيح منزلهم فتموت النباتات .

أ. أنا شخص لا يمكن الوثوق به .

ب. لن يسامحنى جيرانى أبداً على هذه الفعلة .

ج. أنا أفسد كل شيء دائماً .

د. سوف يعتقد والدى أننى غير قادر على تحمل المسئولية بجدية .

هـ . ليس بوسعى القيام حتى بأبسط الأشياء مثل رى بعض النباتات . لن أنجح أبداً فى عمل أى شيء فى حياتى .

٢. دأبت أمك على الصياح كثيراً فى الآونة الأخيرة .

أ. إنها أسوأ أم فى العالم .

ب. كل ما أفعله فى المنزل أصبح خطأ .

ج. يبدو أنها لم تعد تحبنى كما كانت تحبنى من قبل .

د. لن نتفق أبداً مع بعضنا البعض .

هـ . كل أصدقائى يحظون بعلاقات طيبة مع أمهاتهم وأنا الوحيد الذى أتشاجر مع أمى .

٣. ينقل أحد زملائك واجب الرياضيات الذى قمت أنت به ويتهمك معلم الفصل بأنك أنت الذى كنت تغش منه .

أ. سوف يكرهنى المعلم من الآن فصاعدا .

ب. سوف يغضب منى والداى .

ج. أنا شخص سيئ .

د. سوف يحتقرنى أصدقائى .

هـ . لن يثق بى أى شخص .

٤. تثير حنق أخيك طوال اليوم وتغيظه فيشرع فى البكاء والصياح قائلا : "أنت أسوأ أخ [أو أخت] فى العالم كله" .

أ. إنه محق . أنا أسوأ شخص فى العالم كله .

ب. يالى من شخص وضيع .

جـ. الآن سوف يمقتنى أخى إلى الأبد .

د. أعجز دائماً عن السيطرة على أعصابى .

هـ. سوف يظن والداى أننى طفل حقير .

٥. إنه الأسبوع الأول من الصف السابع وتشعر بأنك لا تروق لكل من حولك .

أ. لن أنجح فى تكوين صداقات أبداً .

ب. لا أحد يحبنى لأننى شخص ممل .

جـ. سوف أبقى وحيداً لباقى السنة .

د. لو كنت أفضل مظهراً لكنت قد حظيت بحب الناس .

هـ. لو كنت أملك المزيد من حس الدعابة لكنت قد حظيت بالمزيد من الصداقات .

عندما تتدرب على استخدام هذه المواقف ، استخدم بعض المواقف من نماذج ABCDE الخاصة بطفلك . وتدرب على هذه المهارة ثلاث مرات أسبوعياً لمدة خمس عشرة دقيقة فى المرة الواحدة . وسرعان ما سيتعلم طفلك كيف يتصدى لتشاؤمه بمنتهى القوة والسرعة . وهذه هى المهارة التى يجب أن تحرص على تعزيزها كل بضعة أشهر لكى تنمى مهارات مناقشة الذات والتصدى للتهويل لدى طفلك وتحافظ على مستواها .

الخلاصة

" لقد ورثت عينى " ، " ورث عنى قدرتى الرياضية " ، " إنها ورثت عن أمها الذكاء " ، جميعها عبارات يقولها الآباء على سبيل الفخر . فقط فكر فى مدى الفخر والاعتزاز الذى ستشعر به إن قلت " لقد ورثت عنى تفاؤلى " أو " لقد ورث عنى مثابرتى " . وهذا هو ما تفعله الآن . فإنك بالفعل تسير فى طريق تحصين طفلك ضد الاكتئاب ، وعدم القدرة على الإنجاز ، والعجز . وسوف تصبح المهارات التى تعلمتها ومن ثم تعلمها لطفلك جزءاً من مجموعة المهارات التى سوف يستخدمها كل منكما مدى الحياة . كما أنك تعلم طفلك " أن يعيش اللحظة " مهما كانت العقبات التى تعترض طريقه . ويجب أن يعلم كل الآباء أطفالهم أن يتعلموا قيمة العمل الجاد والتفانى فى العمل والاجتهاد وجميعها قيم مهمة . ولكن القيم والمواهب التى تفتقر إلى التفاؤل لن تؤتى ثمارها . فإنك تفعل أكثر من مجرد تعليم طفلك بعض القيم الجيدة ، إنك تنمى بداخله القدرة على مقاومة تحديات الحياة وبذل الجهد لتحقيق الأهداف والكفاح لتخطى كل العقبات .

فى الفصل التالى سوف أعلمك مهارات اجتماعية ومهارات حل المشاكل التى سوف تنمى لديك المهارات الإدراكية التى اكتسبتها لتوك . وسوف تزود هذه الفصول طفلك بالمهارات الأساسية للتفاؤل والتحكم .

١٣

دعم مهارات طفلك الاجتماعية

فى الفصول ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، تعلمت كيف تساعد طفلك على تحدى المعتقدات المتشائمة والبحث عن فهم أكثر دقة لأسباب الفشل . وهذه الخطوة الأولى المهمة سوف تساعد على حماية طفلك من الاكتئاب والاستسلام لليأس عند التعرض لأى حدث عصيب . ولكن خطوة واحدة لا تكفى . فبمجرد أن يصبح طفلك قادراً على تفسير المشاكل بشكل صحيح ، فإنه فى الغالب سيجد أن هناك مشكلة حقيقية يجب حلها . وهى أن التفاؤل لن يجعل المشكلة تختفى . بل على العكس ، فإنه يمكنه من الوصول إلى جذور المشكلة بحيث يستطيع أن يركز على تصحيح الوضع . إن طفلك يجب أن يتعلم مهارات تسمح له بالتعامل مع المشاكل الحقيقية التى تواجهه .

وتشير مرحلة الطفولة المتأخرة إلى بداية مهمة تمتد بطول العمر تتركز فى تكوين العلاقات خارج نطاق الأسرة والحفاظ عليها ، حيث يلجأ الأطفال إلى الأصدقاء وليس فقط إلى الأسرة والأشقاء لتلبية احتياجاتهم الاجتماعية . وبينما تتسع دائرة حياة طفلك الاجتماعية ، تقل قدرتك على السيطرة على كل ما يجرى بعيداً عن المنزل . وهذه الحقيقة فى الغالب تتسبب فى شعور الآباء بالعجز وهم يشاهدون أطفالهم وهو يواجهون الخطر والفشل فى المدرسة أو مع الأصدقاء . ولكن هناك مهارات يمكنك أن تعلمها لطفلك ، وهى مهارات سوف تعده للتعامل مع مثل هذه المشاكل بنفسه .

فالطفل الذى يتمتع بمهارات اجتماعية جيدة وقدرة على حل المشاكل يكون أقدر على عمل صداقات جديدة . فيشعر بالارتياح فى ظل أى موقف طارئ أو جديد . ويرحب بغيره من الأطفال الذين لم يسبق له مقابلتهم كما يقبل على الأنشطة المبتكرة التى لم يسبقها إليه أحد . ويعرف كيف يحافظ على صداقاته . ويتمتع بروح التعاون ، ويقبل بالحلول الوسط ، ويثق بالآخرين ويثق الآخرون به .

والطفل الذى يتمتع بمهارات اجتماعية جيدة وبقدرة على حل المشاكل ينجح فى التعامل مع النزاعات ، ويقبل الفروقات . ويعبر عن كل ما يريده بشكل واضح وجازم . ويعتذر إن صدر منه خطأ ويثبت على موقفه إن كان محقاً . وهناك العديد من الأطفال ـ وخاصة الأطفال المعرضين للإصابة بالاكتئاب ـ لا يملكون هذه المهارات . وبالنسبة لهؤلاء الأطفال ، فإن حياتهم الاجتماعية الجديدة سوف تشبعهم بمشاعر الاكتئاب وانعدام القيمة . خذ " كريستين " كمثال على ذلك .

" كريستين " بصدد الالتحاق بالصف السابع . لاحظ أبواها أنه قد طرأ على سلوكها بعض التغيرات وكذلك على مستواها الدراسى وشعرا بقلق حيال ذلك . فى السنة الماضية كانت روح التفاؤل والإقبال على الحياة تغمرها . وكانت فى حالة جيدة ولكنها لم تعد كذلك . وكانت تحصل على درجة ممتاز وجيد جداً فى معظم المواد الدراسية وكانت تبادر بالالتحاق بالمشروعات الجديدة بكثير من الحماس . وبعد المدرسة ، كانت تخرج مع عدد قليل من صديقاتها ثم تهرع للاتصال بهن فور عودتها إلى المنزل . ولكن هذا العام أصبح مختلفاً . فقد أصبحت متجهمة الوجه وأصبحت تفضل البقاء فى غرفتها . وعندما لا تكون بمفردها تفضل اللعب مع أختها الصغيرة بدلاً من أن تلعب مع صديقاتها . كما جاء تقريرها الدراسى الأول أقل من مستواها المعهود حيث حصلت على درجة جيد فى مادتين وممتاز فى مادة واحدة فقط .

وفى ليلة العودة من المدرسة ، أصيب والداها بالدهشة عندما علما أن " كريستين " لم تعد متفقة مع صديقاتها كما أنها أصبحت بطيئة فى أداء عملها وواجبتها . وقد أصبحت غاضبة وعصبية فى المنزل ، وعندما يسألها والداها عن السبب ترفض التحدث والإفصاح عن مشاعرها . ولكنها ذات يوم تعود إلى المنزل وتنفجر فى البكاء .

" كريستين " : " كلهم يكرهوننى الآن ! لا أدرى ماذا فعلت ، ولكنهم أصبحوا لا يحبوننى كما كان من قبل " .

" الأم " : " من تقصدين . ما الذى حدث ؟ " .

" كريستين " : " أصدقائى السابقون . كانوا يتناقلون بعض الملاحظات بينهم فى المكتبة اليوم . أنا واثقة أن هذه الملاحظات كانت بشأنى . لقد أخبرتهم أنهم يجب أن يكفوا عن ذلك . ثم بدأت أبكى . لم أكن أريد أن أبكى ولكننى عجزت عن تحمل الأمر . فبدأوا يضحكون . لقد كانوا يريدون أن يبكونى . فهربت من المكتبة . وحاولت " روى " أن تتحدث معى ولكننى طلبت منها أن تتركنى لحالى . فحاولت أن ترينى الورق لكى أرى ما كتبوه . فقلت لها إنها خائنة وإننى أكرهها . أما باقى اليوم فقد كان مريعا ... فقد ظلوا ينظرون إلى ، وحاولت أن أتجاهلهم ولكننى عجزت عن أن أكف عن البكاء " .

" كريستين " تعانى من إحدى المشاكل الشائعة بين الأطفال الأكثر عرضة للاكتئاب . لنلق نظرة عن قرب على هذه المشكلة . فى البداية تقفز " كريستين " إلى النتائج فور رؤيتها للملاحظات التى يتناقلها أصدقاؤها . وتفترض أن هذه الملاحظات هى أشياء سيئة عنها . فتتفاعل مع هذا الافتراض وتستجيب له كما لو كان صحيحاً وتشرع فى البكاء . إنها تعمد إلى الاستجابة الفورية التلقائية بدون الكثير من التخطيط أو التفكير فى أمر أصدقائها والطريقة

التى سوف يستجيبون بها إزاء هذا التصرف . فضلاً عن أنها ترفض النظر إلى الملاحظات ، وهكذا تبقى واثقة من أن الملاحظات كانت بشأنها . أما باقى اليوم فتبقى متقوقعة داخل نفسها بدون أن تسعى لتأكيد أو نفى معتقداتها بأن أصدقاءها يكرهونها . وإن واصلت " كريستين " اتهامها لأصدقائها بأنهم أشرار وأخذت فى الانسحاب والتراجع بغض النظر عن مدى صحة هذه الاتهامات ، فسوف يهجرونها فى النهاية .

فالعلاقة بين الاكتئاب والصداقات التى تحيط بها المشاكل تدور فى حلقة مفرغة . وقد تسهم المشاكل مع الأصدقاء فى شعور " كريستين " بالاكتئاب . وعندما تصاب بالاكتئاب ، سوف تجد " كريستين " المزيد من الصعوبة فى التعامل مع الصراع مما يزيد من صداقتها سوءاً . والآن حتى وإن شرعت فى التحسن ، فإنها ستكون قد فقدت أصدقاءها ومن ثم يكون التعافى أكثر صعوبة . وسوف يجعل اجتماع خسارة الأصدقاء وضعف المهارات الاجتماعية " كريستين " أكثر عرضة لحلقة ثانية من الاكتئاب .

ومن الممكن أن يصيب الاكتئاب كلاً من الإناث والذكور ولكن بشكل مختلف . فمثل " كريستين " ، تميل الفتيات إلى الانسحاب . حيث يملن إلى الشعور بالحزن واللجوء إلى البكاء . أما الذكور ـ فإنهم فى المقابل ـ يميلون إلى التعدى البدنى والتشاجر . ولنأخذ " تونى " كمثال على ذلك .

" تونى " طالب فى الصف الخامس ، وهو كبير الحجم بالنسبة لسنه . وهو يقضى معظم وقته فى بناء نماذج للسيارات والصواريخ . ويحب القراءة عن سباق السيارات ويخطط لأن يكون مصمم سيارات عندما يكبر . وهو فى العادة صبى لين العريكة ولكنه أصبح أكثر حدة مؤخراً . فعندما يذكره أبواه بالأعمال المنزلية أو الواجبات المدرسية ، يتململ ويطلب منهما أن يدعاه وشأنه . فى البداية ، أرجع والداه هذه الحالة إلى كونه يمر بمرحلة معينة سوف تمضى لحالها . ولكنهما شعرا بقلق متزايد عندما علما من مستشار المدرسة أن " تونى " بدأ يصاحب فتى يدعي " هارفى " مشهوراً بالتطاول على كل من فى الفصل . فهو يسعى دائماً لإثارة الشجار كما أنه متهم بتخريب ممتلكات المدرسة .

وفى أحد الأيام ، بينما كان " تونى " فى أتوبيس المدرسة ، ارتطم به أحد صبية الصف الرابع بينما كان الأتوبيس يدور فى أحد المنحنيات . ولم يكن واضحاً إن كان الطفل قد فعل ذلك عمداً أم بدون قصد . ولكن " تونى " كان على يقين بأنه كان متعمداً . فوقف ودفع الطفل ثانية فى مقعده . وارتسمت علامات الخوف على وجه الطفل فبدأ " تونى " يسخر منه قائلاً : " لا تبك يا صغيرى . هل تريد أمك ؟ أقترح عليك أن تمص إصبعك بدلا من ذلك ، سوف يشعرك ذلك بأنك فى حال أفضل " . وأمسك " تونى " بيد الطفل وحاول أن يجبره أن يضع إصبعه فى فمه . فبدأ الصبى يبكى . وضحك " هارفى " وربت ظهر " تونى " قائلاً : " لقد أخفته بالفعل يا " تونى " ! " فابتسم " تونى " سعيداً برضا صاحبه الجديد .

وفى اليوم التالى كان هناك حادث ثان . ذهب " تونى " إلى الحمام وهناك وجد أربعة من تلاميذ الصف السادس الذين يلعب أحياناً معهم . حيث يلعب كرة السلة فى عطلات نهاية الأسبوع مع " سكوت " ، و " جاريد " يسكن بالقرب منه . وكان " جاريد " فى الأتوبيس وشهد ما فعله " تونى " بتلميذ الصف الرابع .

" جاريد " : " حسناً . لم يكن الأمر صعباً عليك يا أيها الفتى . لقد أجدت التطاول على فتى صغير فى الصف الرابع ، ولكن ما رأيك بمن هم فى مثل سنك ؟ " .

" تونى " [وقد استشاط غضباً] : " ما شأنك ؟ اعتن بأمورك ودعنى لشأنى " .

" سكوت " : " هون عليك يا " تونى " . إنه فقط يعنى أنه لم يكن من اللائق أن تتطاول على طفل أصغر منك سناً " .

" تونى " : " اصمت يا " سكوت " . لم أكن أعرف أنك تافه إلى هذا الحد . ما أنتم إلا مجموعة من الأطفال الحمقى الذين لم ينضجوا بعد " .

وما لبث أن اندلع شجار بينهم . فارتطم رأس " تونى " بالحوض وأصيب " جاريد " بكدمة فى ذراعه . وبدأت سمعة " تونى " تذيع فى المدرسة . وتورط فى ثلاثة شجارات فى ذلك العام وتعرض للفصل المؤقت مرتين من المدرسة . وتوقف عن لعب كرة السلة مع " سكوت " وبدأ هو و " جاريد " يتجاهلان بعضهما البعض . وكان صديقه الوحيد هو " هارفى " الذى كان همه الوحيد هو إثارة الشغب . وبدءا يسرقان الأشياء ويرسمان ويكتبان الشعارات على جدران المدرسة ليلا .

" تونى " غاضب ولكن هل هو مكتئب ؟ لقد كان يعاني من الشعور بالإحباط كما أنه فقد اهتمامه بالأشياء وتحمسه لها ولم يعد متوائماً سواء مع المدرسة أو مع أصدقائه . فإنه يشعر بأنه في حال أفضل عندما يكسب نزاعاً ولكنه شعور قصير الأجل . وعندما يعود إلى المنزل بعد النزاع ، يشعر أبواه بخيبة الأمل تجاهه فيشعر هو الآخر بالاستياء . وكان " تونى " يشعر عندها بإحباط شديد لأنه يعرف كيف يتصرف على نحو جيد ومع ذلك فهو عاجز عن تحقيق ذلك .
وهناك العديد من الآباء الذين لا يسعون للتعرف على حالة أطفالهم النفسية لأنه لا تبدو عليهم من الخارج علامات الاكتئاب ، وهو ما حدث لـ " تونى " . فبدلاً من أن يبكى أو يركل الأرض بقدميه ، بدأ يثير النزاع والشجار ويسيء التصرف . ويركز معظم الآباء فى هذه الحالة على هذا السلوك السيئ بفرض المزيد من العقوبات على الطفل .
وعلى الرغم من اختلاف الأعراض الخارجية ، كان " تونى " فى الواقع يعانى من نفس حالة " كريستين " . فكان يسيء فهم وتفسير تصرفات زملائه ويتجاوب بشكل سريع وبدون أى ترو . والفرق بين " تونى " و " كريستين " هو الفرق بين تفسيرات كل منهما . فـ " كريستين " تعتمد بشكل تلقائى إلى إلقاء اللوم على نفسها . لذا فهى تشعر بالحزن وتنسحب لأنها مقتنعة بأنها قد فعلت شيئاً أثار ضيق أصدقائها فدفعهم للابتعاد عنها . أما " تونى " فهو - فى المقابل - يلقى باللوم بشكل تلقائى على الآخرين . ونظرته الأساسية للعالم هى : " كل هؤلاء يسعون للنيل منى " .

فرؤية العالم على أنه : " كل الناس يسعون للنيل منى " هى نظرة شائعة لمرضى الاكتئاب . وهذه الأفكار الملتهبة ـ السريعة والمنحازة بدلاً من الأفكار الهادئة والناقدة ـ تقود إلى سلوك تلقائى وعدواني . فـ " تونى " يعتقد أن الآخرين يسعون لإيذائه ومن ثم يثور وينتقم . ويجب أن يتعلم كيفية السيطرة على غضبه والتروى فى عملية اتخاذ القرار ، بحيث يمنح نفسه فرصة لبحث كل الخيارات وربما تجنب شجار آخر .

وبالنسبة لـ " تونى " فسوف يكون الرجوع إلى المسار الصحيح أكثر صعوبة من " كريستين " حتى وإن كان أقل اكتئاباً . فقد اكتسب الآن سمعة سيئة بين الأطفال . ويتوقع زملاؤه المزيد من العدوانية من جانبه ، ولذا فإنهم يسعون لتحديه وإثارة المشاكل معه . فقد أصبح يسير فى طريق مختلف تماماً عن الطريق الذى كان يسير فيه منذ شهور قليلة سابقة . وإن استمر فى هذا الطريق ، فسوف ينتهى به المآل فى الغالب إلى إحدى دور الرعاية وليس إلى الجامعة .

تعليم المهارات الاجتماعية ومهارات حل المشاكل

لقد سقط كل من " تونى " و" كريستين " فى دائرتين يصعب الفرار منهما بمجرد السقوط فيهما . ومع ذلك فإنه يمكن الوقاية منهما . فالطفل الذى يتمتع بالمهارة والقدرة على حل المشاكل والتكيف الاجتماعى يكون أقل عرضة للسقوط فى أى من الدائرتين .

والمهارات الاجتماعية فى " برنامج " بنسلفانيا " الوقائى " مفيدة للأطفال بشكل عام ولكنها تعتبر أساسية بالنسبة للطفل الذى تظهر عليه بالفعل أولى علامات الاكتئاب أو المشاكل مع أصدقائه فى المدرسة . والخطوة الأولى ـ حينئذ ـ هى تقييم المهارات الاجتماعية الحالية لطفلك وقدراته على حل المشاكل . استكمل الاستبيان التالى لتقييم سلوك طفلك .

قيم مهارات طفلك الاجتماعية وقدرته على حل المشاكل

قيم كل عبارة كالتالى :

١ = نادراً
٢ = أحياناً ، عندما يكون الطفل تحت ضغط أو فى حالة مزاجية سيئة
٣ = كثيراً

مهارات حل المشاكل

أ. التوقف والتفكير : تفسير المشاكل

____ يميل إلى القفز إلى النتائج وسرعان ما يتملكه الغضب بسهولة .
____ يسهل على الآخرين فى المدرسة جرح مشاعره .
____ يسهل على أشقائه أو أبويه فى المنزل جرح مشاعره .
____ يشير إلى أن الآخرين " لا يحبونه " .
____ يشير إلى أن الآخرين يفتقرون إلى الأخلاق الطيبة .

ب. كيفية النظر للأمور

____ يجد صعوبة فى فهم الأسباب التى تقف وراء القواعد أو الحدود .
____ يجد صعوبة فى فهم دوافع الأطفال .
____ ينظر إلى المشكلة من زاوية واحدة فقط .
____ لا يعبأ كثيراً بمشاعر الآخرين .

ج. تحديد الأهداف وابتكار حلول بديلة

—— يتصرف بشكل تلقائي وبدون تفكير .

—— يفتقر إلى مهارات التخطيط .

—— سرعان ما يشعر بالملل ما لم يكن هناك نشاط مخطط له في البيت .

—— يتحير بسهولة ويسعى لطلب المساعدة طوال الوقت .

د. الإيجابيات والسلبيات : كيفية التصرف في مواقف مختلفة

—— يجد صعوبة في التنبؤ بعواقب تصرفاته .

—— لا يعرف إلا طريقة واحدة فقط لحل المشاكل حتى وإن لم تكن مجدية .

—— يجد صعوبة في اتخاذ قراراته الخاصة ويسعى بشكل دائم لطلب المساعدة .

هـ. إعادة المحاولة عند فشل أحد الحلول

—— يشعر بالإحباط سريعاً عندما يعجز عن تحقيق أهدافه .

—— يتصرف بشكل لا ينم عن الرضا حتى عندما تسير الأمور على نحو مُرضٍ .

—— عندما لا تسير الأمور على ما يرام ، يستسلم أو يجتاحه الشعور بالغضب .

المهارات الاجتماعية

و. الحزم

—— يحتاج إلى المساعدة لكي يتعامل مع أى مشكلة مع أحد المعلمين أو الأصدقاء .

—— يتجهم أو ينتحب عندما يكون مستاء من قواعد المنزل .

—— شديد العدوانية مع زملائه ، ومشهور بالتعدى والتطاول على الآخرين .

—— سلبى مع زملائه ، ويعتبر فريسة سهلة للآخرين .

ز. التفاوض

——— يجد صعوبة فى التوصل إلى حلول وسط مع الأصدقاء .

——— يتجهم عندما لا يحصل أو يفعل ما يريده .

——— ينظر إلى كل الحلول بوصفها إما خسارة أو مكسباً بدون وسطية .

رصد النتيجة : راجع كل فئة . إن أجبت بوضع الرقم ٣ على عبارة ، فهذا يعنى أنك تجد بعض المشاكل فى هذه الجزئية . وإن أجبت بوضع الرقم ٣ على اثنتين أو أكثر من العبارات فى أية فئة ، فهذا يعنى أنك تواجه صعوبة حقيقية فى هذه الجزئية .

قبل أن تعلم مهارات حل المشاكل والمهارات الاجتماعية للأطفال والتى سنشير إليها فى وقت لاحق ، يجب أن تضع فى اعتبارك أن هناك ثلاث قواعد أساسية . الأولى : لا تحل كل المشاكل لطفلك . فإن الآباء وخاصة آباء الأطفال المكتئبين يشعرون بأنه يجب عليهم " إصلاح " كل المشاكل لأطفالهم . فهم يريدون لأبنائهم السعادة لذا فإنهم يسعون لتذليل كل المشاكل . ولكن للأسف هذا أمر سيئ وضار وليس عاملاً مساعداً . فهذا التدخل يحرم الطفل من تعلم مهارات هو بحاجة لتعلمها وبذلك يرسل الآباء رسالة إلى أطفالهم مضمونها : " أنت عاجز عن التعامل مع الأشياء بنفسك " . لذا فإنه من غير المثير للدهشة أن يعتمد هؤلاء الأطفال على آبائهم وعلى الآخرين كلما تقدموا فى العمر لحل مشاكلهم . فبدلاً من أن تحل مشكلة طفلك ، سانده واهتم بأمره ، ولكن دعه يفكر فى الموقف بنفسه . وإن شعرت بأنه قد سقط فى مأزق ، أرشده ولكن لا تمنحه إجابات جاهزة .

" جانيس " ـ هى أم أحد الأطفال فى البرنامج ـ تصف كيف كانت تتعامل مع مشاكل ابنها :

" إيريك " فتى لطيف للغاية . ومنذ أن كان طفلاً صغيراً ، وهو يتمتع بقلب طيب ومشاعر متدفقة . حتى عندما كان طفلاً صغيراً كان يسألنى أشياء من هذا القبيل : " أمى ، هل أنت حزينة اليوم ؟ " أو : " هل يسعد " كريج " عندما أريه الكتب ؟ " وأتذكر أنه عندما كان فى الثانية من عمره وكان أخوه أقل من عام ، كنت مازلت أرضع " كريج " رضاعة طبيعية ، لذا كنت أحمله كثيراً وأمنحه الكثير من الاهتمام . أتذكر أننى ما كدت أضع " كريج " فى مهده كى يغفو قليلا ، حتى يأتينى " إيريك " ويسألنى " أمي ، هل تفتقديننى ؟ " فكنت أندهش لأننى كنت لا أغادر المنزل وكنا دائماً مع بعضنا البعض طوال الوقت . ولكن فى الليلة السابقة ، كان " إيريك " قد خرج للتسوق مع والده ، لذا اعتقدت أن هذا هو ما يقصده . فسألته إن كان يقصد أننى قد افتقدته عندما خرج للتسوق مع والده . فارتسمت علامات الجدية على وجهه وكأنه يفكر بعين الاعتبار فيما قلته ثم قال : " كلا لا أقصد التسوق وإنما أقصد ... هل تفتقديننى عندما تحملين " كريج " ؟ " وكان لهذا وقعاً كبيراً على نفسى حقاً . وظللت أفكر فى هذا لفترة طويلة . أعنى هناك بعض الأطفال يشعرون بالغيرة حيال الاهتمام الذى يحظى به أشقاؤهم وربما كان هذا هو شعور " إيريك " ولكنه عبر عنه بشكل رقيق للغاية . أذكر أنه كان يتمتع بروح طيبة .

وعلى أية حال فمنذ أن كان صغيراً ، ربما شعرت بأنه شديد الحساسية مما يجعله أكثر عرضة للإيذاء . لذا كنت أحرص على بذل قصارى جهدى لكى أحميه من كل ما يمكن أن يؤذيه . واعتقد أن كل الأمهات يفعلن ذلك إلى حد معين ولكننى الآن أرى أننى كنت أفرط فى حمايته . وخاصة عندما أدركت أننى كنت أحميه أكثر من أخيه . وأعتقد أننى أدركت ذلك منذ بضعة أشهر قليلة فقط . حيث كنت فى المنتزه مع الأولاد وكانوا يلعبون مع أطفال آخرين . وكنت أجلس مع بعض الآباء ، أتحدث معهم . وفجأة ، بدأ فتى يدعى " جيز " يغيظ " إيريك " . لم أتمكن من سماع ما كان يقوله ولكننى أدركت أن " إيريك " كان غاضباً . وكان رد فعلى الطبيعى فى مثل هذا الموقف هو أن أقفز وأتصدى لهذا الفتى . ولكن لسبب ما لم أفعل ذلك . وقررت أن أدعه هو يتعامل مع الموقف بنفسه . والمشكلة هى أن " إيريك "

لم يواجه الموقف . فقد ظل واقفاً لدقيقة وكأنه ينصت إلى " جيز " ثم جاء " كريج " وطلب من " جيز " أن يكف عن ذلك . وكان " كريج " عظيماً حقاً . فلم يعمد إلى إثارة حنق هذا الفتى أو يزيد الأمر سوءاً وإنما فقط طلب منه بنبرة قوية أن يكف عما يفعل وقد استجاب " جيز " لطلبه .

على أية حال ، جعلنى هذا الموقف أفكر كثيراً . فبدأت ألتفت بدرجة أكبر إلى ما يحدث عندما يواجه " إيريك " أى شىء فلاحظت أننا جميعاً نعمد إلى التدخل السريع ، فنسعى للتدخل فى كل المواقف : عندما يعترضه أمر فى الواجب المدرسى أو فى التعامل مع أصدقائه أو حتى تحديد أدق تفاصيل حياته . ثم بدأت ألاحظ الفرق بينه وبين باقى الأطفال . فـ " كريج " يغوص فى المشاكل ، حيث يبادر بالتصرف . فإن شعر بأنه فى مأزق يطلب المساعدة ولكنه فى أغلب الأحوال ينجح فى إيجاد مخرج بنفسه . أما " إيريك " فكان يفعل العكس فقد كان يلجأ إلينا أولاً . وبدلاً من أن يناضل بنفسه ويجابه الأمر كان يأتى لطلب المساعدة . وكنت أحب ذلك . وكنت أتصور أنه بذلك يعرف كيف يحصل على المساعدة عندما يكون بحاجة إليها ، ولكننى أتساءل الآن إن كنا قد جعلناه يشعر بالتشكك فى قدراته ونفسه . وأخشى أننا عودناه على تحمل المسئولية نيابة عنه .

القاعدة الأساسية الثانية هى أنه عندما تمنح طفلك قدراً من الحرية لحل مشاكله الخاصة . يجب ألا تبالغ فى انتقاد محاولاته . فإنه بالطبع سيقترف العديد من الأخطاء وسوف يتعثر فى التعامل مع بعض المواقف . ولكن إن قسوت عليه ، فسوف يكف عن المحاولة . فبمجرد أن يبدأ طفلك فى تعلم هذه المهارات ، يجب أن تبقى عينيك مفتوحتين على الخطوات التى يقوم بها وليس النتائج ، فإن سعى لحل مشاكله على نحو جيد ولكن دون أن تأتى النتائج المرجوة التى خطط لها . يجب أن تكافئه وتشيد بأدائه فى هذه الخطوات ثم تساعده على تقييم السلبيات . " ستيورات " أب لفتاة فى الصف السادس فى برنامجنا ، يصف نضاله فى هذا الأمر .

أعترف أنه من الصعب أن تشاهد طفلك وهو يفسد الأمور . ولكننى كنت أعلم أنها تحاول ، كما أن المهارات التى تعلمتها من خلال البرنامج قد ساعدتها وأحدثت فارقاً . ولكن فى كل مرة كنت أشاهدها وهى تسعى لحل مشكلة بالطريقة التى لا أرى أنها الأفضل كنت أشعر برغبة فى إخبارها بكيفية حلها على النحو الأمثل . وأعتقد أنه لا بأس فى ذلك من آن إلى آخر ولكننى كنت أشعر برغبة ملحة فى تصحيح مسارها فى كل مرة . وكان يجب أن أتوخى الحذر لأننى صاحب لسان لاذع . أى أننى حتى عندما كنت أسعى لئلا أكون قاسياً كان حديثى يبدو حاداً . وهو ما حدث مؤخراً ، عندما تشاجرت مع إحدى صديقاتها . ويبدو أنهن طلبن منها أن تجرى بعض المكالمات الهاتفية المزعجة ضد فتاة تثير ضيقهم ولكن " تورى " لم تكن ترغب فى ذلك . أعتقد أنها كانت تشفق على الفتاة . فسألتها عما فعلت فأجابتنى بأنها كذبت عليهم وأخبرتهم بأنها يجب أن تعود إلى المنزل لكى تعتنى بأختها الصغيرة . وعندما سمعت ذلك ، شعرت برغبة فى أن أخبرها بأنها لم تتبع طريقة جيدة فى التعامل مع الموقف . فقد كنت أريدها أن تقف فى وجه هؤلاء الفتيات وأن تخبرهن بأنها لن تقدم على ذلك لأنها أفعال صبيانية . ولكن زوجتى ترى أننى أحمق . فهى ترى أن " تورى " قد أحسنت صنعاً بالخروج من المأزق وإن كان الكذب قد ساعدها على ذلك فلا بأس . ولكننى أخبرت " تورى " فى النهاية أنها اختارت الطريق الأسهل فشعرت بالغضب وغضبت زوجتى أيضاً . وقد شعرت باستياء حقيقى بعدها . فإننى بالفعل أسعى لضبط نفسى . وتقول لى زوجتى دائماً إننى يجب أن أساعد " تورى " على التفكير بنفسها بدلاً من أن أتخذ قرارات نيابة عنها . وهى تجيد التعامل مع مثل هذه الأمور أكثر منى بكثير . ولكننى أحاول .

القاعدة الأساسية الثالثة هى أن تكون قدوة حسنة فى اتخاذ طرق مرنة لحل المشاكل . ولننظر إلى طريقتين مختلفتين فى التعامل مع نفس الموقف :

" هيلين " تجرى بعض الإصلاحات فى سطح منزلها . وقد قيم البنَّاء التكلفة لوضع طبقة من الأسفلت وصنع مجرى ومنحدر للمطر بمبلغ معين من المال وطلب منها دفع النصف مقدماً . ودفعت " هيلين " القيمة المطلوبة ثم تركت المنزل لكى تذهب لإحضار طفلها من المدرسة . وعند عودتها لم تجد عمال البناء . وكان قد تم وضع طبقة من الأسفلت ولم يكن هناك مجرى أو منحدر للمطر .

فصاحت قائلة : " أين ذهبوا ؟ لا أحد يقول إنهم رحلوا ! يا لهؤلاء الحمقى ! إنهم لم يبنوا مجرى المطر ! كان يجب أن أتوقع ذلك من البداية . إنهم يسعون لابتزازى . ولكننى سوف أتصدى لهم . " ميتشيل " ، اخرج من السيارة ... يجب أن أتصل بهم وأعرب لهم عن غضبى ! "

هل يبدو هذا الحديث مألوفاً بالنسبة لك ؟ نحن نسعى للمبالغة فى بعض الأحيان . ولكن إن كانت هذه هى الطريقة المعتادة فى حل المشاكل التى اعتاد " ميتشيل " على مشاهدتها فى المنزل ، فسرعان ما سيتعلم كيف يقفز على الفور إلى النتائج ، ويفقد أعصابه ويتصرف بشكل متهور . ولنلق نظرة على طريقة أخرى للتعامل مع نفس الموقف .

" هيلين " تقول : " أين ذهبوا ؟ إنهم لم ينتهوا بعد . إنهم لم يبنوا مجرى المطر . هل يأخذون بعض الراحة ؟ أو ذهبوا لإحضار بعض المؤن ؟ أتمنى ألا يكونوا قد نسوا المجرى ! سوف تكون مشكلة حقيقية إن لم يتمكنوا من إتمام هذه المهمة اليوم لأننى لن أتمكن من البقاء فى المنزل غداً . ربما يجب أن أنتظر لبضع دقائق لأرى إن كانوا سيعودون . بل ربما يكون من الأفضل أن أتصل بالمشرف لكى أسأل عنهم " .

فالتفكير بصوت مرتفع ، قد سمح لـ " هيلين " بتقديم نموذج أكثر منطقية فى التفكير . ففى المثال الثانى ، ذكرت " هيلين " قائمة من التفسيرات المحتملة أو طرق للتعامل مع الموقف بدلاً من أن تسعى للقفز إلى النتائج . وفى

النهاية اختارت أكثر الطرق التى تمكنها من الحصول على معلومات لكى تتصرف حسب هذه المعلومات .

حل المشاكل : الخطوات الخمس

الخطوة الأولى : الهدوء . هناك خمس خطوات يحتاجها طفلك لكى يحل مشاكله بنجاح وفاعلية . الخطوة الأولى هى أن تعلم طفلك أن **يهدأ** . فيجب أن يتصدى طفلك لأى رد فعل متهور . ابدأ بقراءة الموقف التالى لطفلك ثم اطلب منه أن يملأ ورقة العمل التالية لهذا الموقف .

أنت تقف فى صف عند صنبور الشرب . وهناك خمسة أطفال يقفون خلفك ، فى انتظار دورهم . وهناك طفلان يلعبان فى المؤخرة ولكنهما أثناء اللعب يصطدمان بالطفل الذى يقف أمامهما . فيسقط الطفل على " تومى " الذى يقف خلفك . فيسقط " تومى " بدوره عليك وأنت تشرب من الصنبور ، فيرتطم وجهك بالماء . والآن أنت لم تشاهد ما حدث لأنك كنت تشرب . ولكن ما تعرفه بكل تأكيد هو أن " تومى " قد ارتطم بك وأن وجهك مبلل بالماء .

عندما تراجع ورقة العمل التالية مع طفلك . يجب أن تلفت نظره إلى أن الطريقة التى سوف يتعامل بها مع الموقف تتوقف على الطريقة التى يفكر بها . وأخبره بأن الخطوة الأولى فى إتقان القدرة على حل المشاكل هى أن " يتمهل ويتوقف ويفكر " لدقيقة قبل أن يقدم على فعل أى شيء . وسله عن الطريقة التى كان سيتصرف بها إن كان مقتنعاً بكل سبب أورده فى ورقة العمل . كما أن التوقف سوف يمنحه فرصة للكشف عما حدث بالفعل .

أنت مبلل تماماً ...

كن مثل " هولمز " وأعد قائمة بكل الأسباب التى يمكن أن تفسر تبلل وجهك بالماء .

١. السبب الأول هو ... ______________________________

____

٢. يمكن أن يكون هناك سبب آخر وهو ... ________________

____

٣. يمكن أن يكون هناك سبب آخر وهو ... ________________

____

٤. يمكن أن يكون هناك سبب آخر وهو ... ________________

____

٥. يمكن أن يكون هناك سبب آخر وهو ... ________________

____

ومن بين الطرق لمساعدة طفلك على التمهل هى أن تعلمه كيف يستبدل " أفكاره الملتهبة " بـ " أفكار هادئة ". قل له إن الأفكار الملتهبة هى الأفكار التى ترد على ذهنه فور وقوع المشكلة . وهى الأفكار التى توحى بأن : " كل الناس يسعون للنيل منى " . فالطفل الذى تسيطر عليه الأفكار الملتهبة عند حدوث أية مشكلة مع أى شخص آخر هو الطفل الذى يعتقد أن هذا الشخص الآخر قد تعمد إحداث المشكلة . ومشكلة هذه الأفكار الملتهبة هى أنها تقودنا إلى الاستجابة الفورية دون فهم لمجريات الأمور أو معرفة كيفية التعامل مع الموقف على النحو الأمثل . وإن اتبعنا هذه الأفكار الملتهبة ، سوف نندم فى العادة لأنه سوف يؤول بنا المآل إلى زيادة تفاقم المشاكل .

أما الأفكار الهادئة فهى الأفكار التى تساعدنا على وضع تصور أعمق لمجريات الأمور بحيث نتوصل إلى كل المعلومات المتاحة قبل أن نتخذ أى قرار

بشأن رد الفعل الذى نتخذه . وتساعدنا الأفكار الهادئة على التمهل والتروى والتفكير بدلاً من الاندفاع والتصرف بتهور .

" ويليام " طالب فى الصف السابع فى برنامجنا . يصف " ويليام " إحدى المشاكل المعهودة التى تتسبب فيها الأفكار الملتهبة .

دأب والدى على القول بأننى أتصرف قبل أن أفكر . ويقول إن هذا ليس أمراً جيداً . وكنت قد دأبت على النظر إلى هذا الانتقاد باعتباره محاولة من أبى للاعتراض على تصرفاتى لأنه كثيراً ما يفعل ذلك ، ولكنى أدركت فى النهاية ما يقصده بكلامه . مثلما حدث فى العام الماضى ، عندما تورطت فى مشاجرة طاحنة مع " لينى " ، أحد زملائى فى المدرسة . وهو فتى فظ وقوى . حيث كنا فى وقت الغداء وكان " لينى " يجلس على مائدة خلفى ولم أعره أى اهتمام وكان كل ما أفعله هو أننى أتناول طعامى . وعندما قمت لكى أنظف صينية طعامى ارتطم " لينى " بى **بعنف** ، فسقطت الصينية على . وكانت خسارة فادحة .حيث تدلت قطع المكرونة من قميصى . وأخذ الأطفال يطلقون على الأسماء المضحكة الساخرة طوال اليوم الدراسى . واجتاحنى الغضب . فلطمت " لينى " فى وجهه مباشرة بدون أن أتفوه بكلمة واحدة . وكانت لكمة شديدة أيضاً . وكان هذا ما حدث . فبدأ " لينى " يسدد لى اللكمات بدوره . ويجب أن أعترف بأننى شعرت عندها بالخوف . وأخيراً ، جاء السيد " هارلين " وأبعده عنى . ولكننى كنت أشعر بألم شديد . فقد أصبت بكدمات زرقاء اللون فى خدى واستمرت لفترة طويلة . وكانت تسبب لى ألماً بالغاً . فاقتادنا المشرف إلى مكتب السيدة " ليمان " وقال " لينى " إنه لم يكن يقصد أن يسقط على صينية الطعام . وقد صدقته السيدة " ليمان " وأعتقد أننى أيضاً صدقته قليلاً . وكان فى مأزق لأنه كان قد لكمنى بشدة ولكننى كنت فى مأزق أكبر لأننى كنت البادئ بالشجار . وكان الموقف سيئاً للغاية .

وقد غضب والداى منى بشدة . ولكننى تعلمت من البرنامج كيف أواجه مثل هذه المواقف . وكانوا يطلقون على طريقة التفكير فى مثل هذه المواقف اسم التفكير الهادئ وليس الملتهب . وكانوا يقولون إن مشكلة التفكير

الملتهب هو أنه يقودنا فى معظم الأوقات إلى فعل الأشياء قبل أن تتاح لنا فرصة التفكير فى الموقف . تماماً مثلما كان يقول أبى . لذا فإننى أحاول هذا العام ألا أفكر كثيراً بهذه الطريقة الملتهبة . وأحياناً أفكر بها ولكن على الأقل ليس طوال الوقت . ويقول أبى إننى قد تحسنت كثيراً وأحرزت تقدماً فى هذا الشأن .

اقرأ المواقف والأفكار التالية لطفلك . واطلب منه أن يفرق بين الأفكار الملتهبة والأفكار الهادئة وأثر كل منهما على أسلوبه فى التصرف .

وبعد أن تدرب طفلك على التعرف على الأفكار الملتهبة والهادئة ، سوف تكون بعدها مستعداً لتدريبه على الخروج بأفكار هادئة بنفسه . وهذه اللعبة ـ التى يطلق عليها اسم المقعد الساخن ـ تشبه لعبة العقل التى عرضناها فى الفصل السابق . وفى هذه المرة يواجه طفلك مواقف معينة وفكرة ملتهبة وعليه أن يفكر فى أفكار أكثر منطقية وبدائل أكثر عقلانية . وإليك التعليمات .

كن هادئاً

١. **يلعب " تونى " كرة الدودج (نوع من الألعاب يقف فيه اللاعبون فى دائرة ويلقى كل منهم بالكرة للاعب المقابل له) فى وقت الراحة ويلقى أحدهم بالكرة فى وجهه ، فتلطمه بشدة . فيفكر قائلاً :**

أ. ما الذى حدث ؟ هل كان ذلك حادثاً عرضياً أم أنه يحاول أن يثير نزاعاً ؟

ب. لقد فعل ذلك عن عمد ! سوف أنال منه . سوف أريه كيف يعبث معى .

٢. **تترك " تارا " لصديقتها ثلاث رسائل هاتفية على جهاز الرد الآلى تطلب منها فيها أن تعاود الاتصال بها . ولكن صديقتها لا تتصل بها طوال الليل . فتفكر قائلة :**

أ. لماذا لم تتصل بى ؟ أيمكن أن تكون غاضبة منى ؟ أو ربما نسيت أن تستمع إلى جهاز الرد على المكالمات . أو ربما استمع أخوها إلى الرسائل ولم يبلغها برسالتى .

ب. انها وضيعة . إنها فقط تتظاهر بأنها لم تسمع رسائلى .

٣ اتفق " جون " مع صديقه على اللقاء فى المركز التجارى فى الثالثة وثلاثين دقيقة . وينتظر لمدة نصف ساعة ولكن صديقه لا يحضر . فيفكر قائلاً :

أ. يبدو أن " جورج " شخص حقير . كنت أظن أنه أفضل أصدقائى ولكنه كان يسخر منى . أنا لا أحتمل هذا !

ب. ما الخطب . لقد سئمت الانتظار . إن كان قد قرر ألا يحضر من تلقاء نفسه هكذا ، فسوف أغضب منه . ولكن ربما يكون هناك أمر ما أو مشكلة ما قد وقعت له . سوف أتصل به فى وقت لاحق لكى أتبين الأمر .

اجلس مع طفلك وقل له إنك سوف تلعب معه لعبة المقعد الساخن : " سوف أخبرك بشأن مشكلة ما من الممكن أن تحدث لأى شخص فى مثل سنك . ثم سأقرأ عليك الفكرة الملتهبة التى يمكن أن تطرأ لأى طفل فى مثل هذه المواقف . وتذكر أن الأفكار الملتهبة تدفعك إلى التصرف بدون أن تسعى للتفكير أولاً فى المشكلة . وبعد أن أطرح عليك الفكرة الملتهبة ، أريدك أن تتوصل إلى فكرة هادئة . والفكرة الهادئة هى الفكرة التى تساعدك على التمهل والتروى بحيث لا تقفز إلى النتائج وتتصرف بدون أن تتفكر فى الأشياء . وتساعدك الأفكار الهادئة على اتخاذ خطوة إلى الوراء والنظر إلى المشكلة من زوايا مختلفة بحيث تفهم مجريات الأمور قبل أن تقدم على أى تصرف " .

١. تصل إلى المكان الذى من المفترض أن تقابل فيه أصدقاءك لكى تسيروا معاً إلى المدرسة . ولكنك لا تجد أياً منهم . فتنتظر لخمس دقائق ولكنهم لا يحضرون .

فكرتك الملتهبة هى : لقد تخلوا عنى !

٢. تنتظر فى الصف فى أحد المتاجر . ولكن الموظف يُحْضِر طلب الشخص التالى لك قبل أن يسألك عن طلبك .

فكرتك الملتهبة هى : إنه يكره الأطفال !

٣. تريد أن تنضم إلى فريق كرة القدم . ولكنك عندما تصل إلى غرفة الملابس فى اليوم الأول ، تسمع ضحك جميع الأطفال الآخرين .

فكرتك الملتهبة هى : إنهم يسخرون منى !

٤. تصل إلى بداية صف صنبور الماء ولكن بمجرد أن تشرع فى الشرب ، تتعرض لدفعة من الوراء ويبتل كل وجهك بالماء .

فكرتك الملتهبة هى : لقد تعمد أحدهم دفعى .

٥. تسمح لأخيك باقتراض شريط اقترضته من صديقك . ولكنك تحثه على إعادة الشريط فى الساعة الثالثة لأنك وعدت صديقك بأن تعيده له فى بيته فى الساعة الثالثة والربع ولكنك تعجز عن العثور على أخيك والشريط .

فكرتك الساخنة هى : إنه يسعى لإيقاعى فى المشاكل !

وهناك العديد من الإجابات الصحيحة لكل مثال من هذه الأمثلة . وتـذكر أن الهدف هو مساعدة طفلك على تطوير طريقته فى التفكير . وفى الموقـف الأول إن أجاب طفلـك بإحـدى العبـارات التاليـة فهـذا يعنـى أنـه يتحـرك فـى الاتجـاه الصحيح :

ربما تأخروا .
أين ذهبوا . هل سنبدأ فى وقت متأخر اليوم ؟
ربما تأخرت فمضوا إلى المدرسة بدونى .
ربما عرض عليهم أحد توصيلهم إلى المدرسة بالسيارة .
هل يمكن أن يكونوا جميعهم قد مرضوا اليوم أو شيء كهذا ؟
يجدر بى أن أذهب إلى المدرسة وأن أتبين الأمر فى وقت لاحق .

وفى المقابل إن جاءت إجابة طفلـك مطابقـة لإحـدى العبـارات التاليـة فهـذا يعنى أنه يسوق أفكاراً ملتهبة بدوره :

لابد أنهم خططوا للنيل منى .
أراهن على أنهم جميعاً مختبئون منى .
إنهم لا يحبوننى . فهذا هو ما يحدث دائماً .

وإن استبدل طفلك الفكرة الملتهبة بأخرى ، اطلب منه أن يـذكر لـك الطريقـة التى سوف يتصرف بها بناء علـى هـذه الفكـرة الجديـدة . وبعـد أن يصـف لـك تصرفه ، سله إن كان يعتقد أن هذه هى أفضل طريقة للتعامل مـع الموقـف . ثـم ساعده على التوصل إلى فكرة هادئـة تسـمح لـه بـأن يبقـى ذهنـه متفتحـاً بشـأن المشكلة التى هو بصددها .

الخطوة الثانية : رؤية الأمور مـن زوايـا مختلفـة . بعـد أن يصـبح طفلـك قادراً على تهدئة نفسه والتروى باستبدال الأفكار الملتهبة بأخرى هادئة ، يكـون عند هذا الحد على استعداد لأن يتعلم الخطوة الثانية لحل المشكلة : إنهـا رؤيـة

الأمور من زوايا مختلفة . واشرح له هذه الخطوة على النحو التالى : قبل أن تقرر كيفية التعامل مع المشكلة التى نشبت بينك وبين شخص آخر ، يجب أولاً أن تفهم الشخص الآخر ، بأن تفهم الطريقة التى يفكر بها وسبب تصرفه على هذا النحو . ففى موقف صنبور الماء ـ على سبيل المثال ـ لماذا اصطدم بك " تومي " ؟ قد يسعى معظم الناس بطريقة أو بأخرى لمعرفة ما إذا كان تصرفه متعمداً أو بلا قصد . وأخبر طفلك أن أفضل طريقة لفهم سبب تصرف شخص ما على نحو معين هو أن يضع نفسه مكان الشخص الآخر وأن يبحث الموقف من وجهة نظر هذا الشخص الآخر . ثم قل له إنه ينبغى أن يكون مثل " شيرلوك هولمز " أى أن يسعى للبحث عن دليل وبرهان . فسل طفلك عن نوعية الأدلة التى يمكن أن يسعى للبحث عنها للكشف عن أسباب اصطدام " تومى " به .

ومن بين طرق الكشف عن طرق تفكير ودوافع الآخرين هو تفحص وجوههم . فإن بدا " تومى " محرجاً أو خائفاً ، فما الذى يجعلك تظن أنه قد تعمد دفعك . وإن بدا محرجاً ، فهذا يعنى أنه على الأرجح لم يتعمد ذلك . أما إن بدا غاضباً ، فما هو السبب الأرجح ؟ لقد بدا غاضباً ، وحينئذ يمكن أن يكون قد تعمد دفعى .

وأخبر طفلك أن هناك طرقاً أخرى للتوصل إلى دليل كأن تطرح سؤالاً على الشخص المعنى . فسل طفلك عن السؤال الذى يمكن أن يطرحه على " تومى " لكى يكشف عن سبب دفعه له . ومن الممكن أن يسأله قائلاً : " لماذا فعلت ذلك ؟ " أو : " ما الذى حدث ؟ " ، فإن طرح الأسئلة سوف يساعدك على الحصول على المزيد من الأدلة بشأن ما حدث .

والآن يمكنك أن تساعد طفلك على التدريب على وضع نفسه مكان الطرف الآخر وذلك من خلال أوراق العمل التالية . وكل ورقة تحكى قصة تشمل ثلاثة أشخاص . اقرأ كل قصة على طفلك بصوت مرتفع ثم اطلب منه أن يحاول التوصل إلى الطريقة التى يفكر بها كل شخص من الأشخاص الثلاثة .

ابحث عن الدليل ، تخيل نفسك مكان الطرف الآخر

المشكلة : " كيلى " بصدد بدء الصف السادس. قررت هى وصديقتها " جودى " أن تقصا شعرهما . وبمجرد أن خرجتا من صالون قص الشعر ، أسرعتا الخطى نحو صديقهما " إيريك " . ويبدى " إيريك " إعجابه بقصة شعر " جودى " ثم يخاطب " كيلى " قائلاً : " كيف حالك ؟ " ، تشعر " كيلى " بالضيق لأنه لم يعلق على قصة شعرها فلا ترد عليه . وتبدى " جودى " إعجابها بقصة شعر " كيلى " ولكن " كيلى " لا تتفوه بكلمة طوال طريق العودة إلى المنزل . وكان من المفترض أن تتصل " جودى " بـ " كيلى " فى وقت لاحق فى هذا اليوم ولكنها لم تفعل .

لماذا غضبت " كيلى " ؟ ما الذى كانت تفكر فيه ؟ ________________

____

____

____

____

لماذا قال " إيريك " إنه معجب بقصة شعر " جودى " بينما لم يعلق على قصة شعر " كيلى " ؟ ما الذى كان يفكر فيه ؟ ________________

____

____

____

____

لماذا لم تتصل " جودى " بـ " كيلى " ؟ ما الذى كانت تفكر فيه ؟ ________________

____

____

____

المشكلة : التحقت كل من " إيلين " و" لين " و " كارول " بمدرسة " روزلاين " الابتدائية . وكن جميعاً قد اعتدن الجلوس على نفس مائدة الطعام أثناء فترة الغداء . واليوم هو يومهم الدراسى الأول فى المدرسة . تذهب " إيلين " إلى الكافيتريا ولكنها لا تجد شخصاً تعرفه . وأخيراً ترى " لين " و" كارول " مع عدد كبير من الأطفال على مائدة واحدة . وتشعر بالارتياح فور رؤيتهم لأنها شعرت بأنها كانت تبدو كالحمقاء وهى تدور حاملة صينية طعامها بدون أن تدرى إلى أين تذهب . فتسير نحو المائدة وتلقى التحية على " لين " و" كارول " . تجيب " لين " التحية ولكن " كارول " تهمس بشيء ما فى أذن الفتاة التى تجلس بجانبها . ولا أحد منهما يدعوها للجلوس على المائدة وتناول الطعام معهما . وتشعر " إيلين " بالحزن الشديد وتجلس مع عدد من الأطفال الآخرين الذين لا تعرفهم على مائدة أخرى فى النهاية المقابلة من الكافيتريا . وترتسم علامات الغضب على " لين " بينما تبدو علامات الدهشة على وجه " كارول " .

لماذا شعرت " إيلين " بالحزن ؟ وما الذى كانت تفكر فيه ؟ ________________

____

____

____

لماذا ارتسمت علامات الغضب على " لين " ؟ وما الذى كانت تفكر فيه ؟ ________

____

____

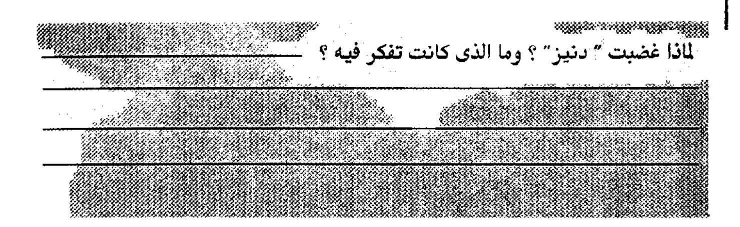
____

لماذا ارتسمت علامات الدهشة على وجه " كارول " ؟ وما الذى كانت تفكر فيه ؟

المشكلة : يعيش كل من " بيتسى " و " روبرت " و " دنيز " فى نفس الحى ، " بيتسى " تصغرهما بعامين ولكنهم يخرجون جميعاً معاً بعد المدرسة . وفى إحدى الليالى هبت عاصفة ثلجية شديدة ، وفى اليوم التالى كان المتنزه يعج بالأطفال الأكبر سنا فبدءوا يتقاذفون كرات الثلج ويضايقون الأطفال الأصغر سناً . وبدأ عدد من أصدقاء " روبرت " يضايقون " بيتسى " . شاهدت " بيتسى " " روبرت " و " دنيز " وهما يتضاحكان فيعتريها الغضب العارم . وفى وقت لاحق من نفس اليوم ، يذهب " روبرت " و " دنيز " إلى منزل " بيتسى " لكى تذهب للتزلج معهما . ولكنها ترفض طلبهما وتغلق الباب بشدة فى وجهيهما . فبدا " روبرت " حزيناً للغاية أما " دنيز " فقد بدت غاضبة للغاية .

لماذا أغلقت " بيتسى " الباب بشدة ؟ وما الذى كانت تفكر فيه ؟

لماذا كان " روبرت " يتضاحك مع " دنيز " ؟ وما الذى كان يفكر فيه ؟


لماذا غضبت " دنيز " ؟ وما الذى كانت تفكر فيه ؟

وهناك طريقة أخرى للتدرب على رؤية الأمور من زوايا مختلفة وهى توظيف الخلافات التى تنشأ بينك وبين طفلك . فعندما ينشب خلاف بينكما بشأن بعض القواعد والأعمال المنزلية حاول أن تتبادلا الأدوار مع بعضكما لدقيقة بحيث تسمح له بأن يفهم سبب تصرف الطرف الآخر على هذا النحو . وابحث عن مناسبة تضاهى مثال " كورى " ، الذى يريد أن يرجئ مهمة غسل الصحون . وإليك طريقة استخدام أية مناسبة وتوظيفها لتعلم طفلك رؤية الأمور من زوايا مختلفة .

" الأم " : " " كورى ساند " . هذه هى ثالث مرة أطلب منك فيها أن تغسل الصحون . لا أريد أن أكرر طلبى ثانية " .

" **كورى** " : " هيا يا أمى ، اهدئى قليلاً . سوف أغسلها لاحقاً . سوف تبقى الصحون فى مكانها . فما هى المشكلة الكبرى فى ذلك " .

" الأم " : " حسناً يا " كورى " تمهل دقيقة . يبدو أننا نجد صعوبة فى حل هذا الأمر . لنجرب شيئاً مختلفاً . سوف أضع نفسى مكانك وسوف تضع نفسك مكانى " .

" **كورى** " : " ماذا ؟ ماذا تقصدين ؟ " .

" الأم " : " هيا ، هيا . لنتبادل الأماكن . تعال وقف مكانى وسوف أجلس هنا مكانك على الأريكة [**تجلس الأم على الأريكة بينما يمسك " كورى " بماسك الإناء**

الذى كانت تحمله الأم] . سوف أحاول أن أرى الموقف من وجهة نظرك أولاً . حسناً ... أنا " كورى " . إننى لا أريد أن أغسل الصحون الآن لأنه موعد برنامجى المفضل فى التلفاز . كما أننى قضيت فترة الظهيرة فى أداء واجبى المدرسى الذى انتهيت منه لتوى . ولذا أريد أن أشاهد برنامجى المفضل . حتى على الرغم من أننى أنا المسئول عن غسل الصحون فى هذا اليوم ، فسوف أقوم بهذه المهمة فى وقت لاحق بعد انتهاء البرنامج . هل هذا صحيح يا " كورى " ، هل نسيت شيئاً ؟ " .

" كورى " : **[يدور بعينيه ويضحك]** : " حسناً . جيد جداً . ولكنك نسيت أننى ساعدت أبى فى مشروعه البارع وأن هذا قد استغرق ساعة كاملة ولم يكن هذا جزءاً من مهامى المنزلية " .

" الأم " : " حسناً والشيء الآخر هو أننى قضيت ساعة هذا الصباح فى مساعدة أبي فى مشروعه ولم يكن هذا مخططا له أيضا . حسناً ، حان دورك . ضع نفسك مكانى وصف موقفى " .

" كورى " : " حسناً **[متحدثا بنبرة عالية]** . حسناً ، الآن لكل منكم أيها الأبناء دور يؤديه فى المنزل ولكن فى الكثير من الأوقات ، لا تقومون بهذه المهام التى من المفترض القيام بها . وخاصة " بنيامين " الكسول . ولذا ينتهى بى المآل إلى الصياح وأنا لا أحب ذلك . فكيف هذا ؟ " .

" الأم " : " جيد . ولكننى أغضب أيضاً لأنه ينتهى بى المآل إلى أداء المهمة نيابة عنكم " .

" كورى " : " حسناً . وأحياناً ، عندما لا تقومون أيها الأبناء بأعمالكم ، ينتهى بى المآل إلى أدائها بنفسى . وهذا يثير أعصابى بحق " .

إن تقمص دور الشخص الآخر قد سمح لكل من " كورى " ووالدته أن يكسرا حالة التوتر مما ساعد كل منهما على فهم وتفسير سلوك الطرف الآخر . ومن خلال وضع هذه المعلومة فى الاعتبار ، تمكنا من التفاوض والتوصل إلى حل وهو أن يقوم " كورى " بغسل الصحون ليلة الخميس فى التاسعة بعد انتهاء البرنامج التلفزيونى بينما يؤدى نفس المهمة فور انتهاء العشاء يوم الثلاثاء . لقد استوعب كل منهما وضع الآخر ووضعا خطة يشعران إزاءها بالارتياح .

ويمكنك أيضاً أن تلعب لعبة " رؤية الأمور من زوايا مختلفة " فى المرة القادمة عند مشاهدة فيلم من أفلام الفيديو مع طفلك . فإذا وجدت أن هناك مشهداً يركز على إحدى الشخصيات الأساسية لبضع دقائق ، أوقف الشريط . واطلب من كل من فى الغرفة تخمين شعور وطريقة تفكير إحدى الشخصيات الفرعية بناء على ما شاهدوه فى شريط الفيديو . ثم شاهد باقى الشريط ولاحظ أياً من الأفكار التى خرجوا بها كانت الأقرب إلى الصواب من خلال أحداث الفيلم . وامنحهم درجات للإبداع إن جاءت الفكرة مطابقة لما حدث فى الفيلم . وسوف تساعد هذه اللعبة الأطفال فى البحث عن دلائل فى تصرفات الآخرين من خلال البراعة فى رؤية الأمور من وجهة نظر الآخرين .

الخطوة الثالثة : **تحديد الهدف** . الخطوة الثالثة فى حل المشاكل هى أن تقرر ما تود أن يحدث ، أو تحديد هدف ثم إعداد قائمة بالأشياء التى يمكنك أن تفعلها لكى تساعد على تحقيق هذا الهدف . أخبر طفلك أن الهدف هو شئ تريده أن يحدث ، لذا يجب أن يفعل كل ما يمكن فعله لكى يعمل على تحقيق هذا الهدف . فإن كان ـ على سبيل المثال ـ قد وقع شجار حاد مع صديقك المقرب وكنت تريد أن تبقى على صداقته ، يمكنك أن تعتذر أو تفعل له شيئاً مميزاً أو توافق على تغيير بعض الأشياء التى تثير حنقه .

وأخبر طفلك أن لكل شخص أهدافه التى يمكن أن تختلف عن أهداف الآخرين إن تعرضوا جميعاً لنفس الموقف ، ولنقل مثلاً الموقف الذى تم فيه دفع " تومى " عند صنبور الماء . فقد يحرص أحد الأشخاص على التأكد من أن " تومى " لن يسقط عليه أبداً بعد ذلك عند صنبور الماء ، بينما سيحرص شخص آخر على أن يبقى محتفظاً بصداقة " تومى " . أخبر طفلك أنه قبل أن يضع تصوراً لحل أية مشكلة يجب أن يحدد هدفه وقبل أن يحدد الهدف أن يحاول فهم الموقف من وجهة نظر الشخص الآخر بوضع نفسه مكانه .

وبعد أن يتخير طفلك هدفاً ، ينبغى أن يدون كل الطرق المكنة لبلوغ هذا الهدف . هناك الكثير من الأطفال الذين يتقيدون بطريق واحد ومن ثم يتعرضون للتعثر إن بدا هذا الطريق مسدودا . فيجب أن يدون طفلك مجموعة من الطرق التى يمكن أن يسلكها لكى يحقق هدفه ، وهى الطرق التى يمكن أن يتوصل إليها بنفسه أو التى يمكن أن يتصور أن هناك أشخاصاً آخرين يفكرون من خلالها . إن وأفضل مناخ لـ " تحرير " الحلول هو رفع العقوبات عن أية حلول مستغربة . وسوف يتم بالفعل التخلى عن بعض الأفكار فى وقت لاحق لأنها قد تكون غير عملية وأفكار أخرى لأنها يمكن أن تتسبب فى إحداث مشاكل أخرى وأفكار ثالثة لأن طفلك فقط لا يحب أن يتصرف بهذه الطريقة .

ولكى تساعد طفلك على التدرب على التفكير بشأن الأهداف والحلول ، أكمل ورقة العمل التالية .

التحرك نحو الهدف

إليك ثلاث مشاكل والمعتقدات التى يحملها الطفل حيال سبب كل مشكلة .

فاطلب من طفلك أن يخرج بهدف نابع من هذه المعتقدات وأكبر كم ممكن من الأشياء التى سوف تساعده فى تحقيق هذا الهدف .

المشكلة : استعاد " بوبى " ورقة اختبار الرياضيات وقد حصل على درجة جيد جداً . فاكتشف وهو يراجع الورقة أن المعلم أخطأ فى جمع النتيجة وأنه يستحق أن يحصل على درجة ممتاز .

إن فكر " بوبى " قائلاً : " لقد تعمد المعلم ذلك . إنه لا يريد أن أحصل على درجة ممتاز " .

قد يكون هدفه هو : ________________________________
____

يمكن لـ " بوبى " أن يحقق هدفه عن طريق :

١. ____
٢. ____
٣. ____
٤. ____

إن فكر " بوبى " قائلاً : " لابد أن المعلم قد أخطأ " .

فإن هدفه يمكن أن يكون : ____________________________
____

يمكن أن يحقق " بوبى " هدفه عن طريق :

١. ____
٢. ____
٣. ____
٤. ____

المشكلة : بينما كانت " كورتنى " تنتظر دورها فى الصف داخل الكافيتريا ،

جاءت فتاة أخرى ووقفت أمامها .

إن فكرت " كورتني " قائلة : "ربما حجزت لها صديقتها المكان إلى أن تعود من الحمام أو شيء من هذا القبيل " .

يمكن أن يكون هدفها هو : ____________________

____

يمكن أن تحقق " كورتني " هدفها عن طريق :

١. ____________________
٢. ____________________
٣. ____________________
٤. ____________________

إن فكرت " كورتني " قائلة : " إنها تحب أن تتعدى على غيرها . فهي تظن أنها قادرة على فعل كل ما يحلو لها " .

فإن هدفها يمكن أن يكون : ____________________

____

يمكن أن تحقق " كورتني " هدفها عن طريق :

١. ____________________
٢. ____________________
٣. ____________________
٤. ____________________

المشكلة : " بيلي " و" كارين " و" بات " يلعبون لعبة . وفازت " بيلي " في اللعبة ولكن " بات " أخذت تصيح وتتهم " بيلي " بالغش .

فإن هدفها يمكن أن يكون : ______________________________

____

يمكن أن تحقق " بيلى " هدفها عن طريق :

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

٤. ______________________________

إن فكـرت " بيلـى " قائلـة : " " بـات " كاذبـة ومخادعـة ، إنهـا تسـعى لتشـويه صورتى " .

فإن هدفها يمكن أن يكون : ______________________________

____

يمكن أن تحقق " بيلى " هدفها عن طريق :

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

٤. ______________________________

والآن اطلب من طفلك أن يصف لك مشكلتين حدثتا مؤخراً بينه وبين شخص آخر واطلب منه أن يستكمل ورقة العمل التالية :

المشكلة : ______________________________

____

إن فكرتُ بأن : ______________________________

____

فإن هدفى يمكن أن يكون : ______________________________

____

يمكنني أن أحقق هذا الهدف عن طريق :

١. ______
٢. ______
٣. ______
٤. ______

إن فكرتُ بأن : ______

إذن فإن هدفي يمكن أن يكون : ______

يمكنني أن أحقق هذا الهدف عن طريق :

١. ______
٢. ______
٣. ______
٤. ______

المشكلة : ______

إن فكرتُ بأن : ______

إذن فإن هدفي يمكن أن يكون : ______

يمكنني أن أحقق هذا الهدف عن طريق :

١. ______
٢. ______
٣. ______
٤. ______

إن فكرتُ بأن : ______

إذن فإن هدفى يمكن أن يكون : ____________________
____

يمكننى أن أحقق هدفى عن طريق :

١. ____________________
٢. ____________________
٣. ____________________
٤. ____________________

الخطوة الرابعة : تخير طريقة . الخطوة الرابعة فى حل المشاكل هى تخير خطة للتحرك والتصرف . أخبر طفلك أنه بمجرد أن يحدد لنفسه هدفاً ويدون قائمة بالطرق التى يمكن أن يتبعها لتحقيق هذا الهدف ، فحينئذ يكون الوقت قد حان لاتخاذ قرار بشأن الطريقة التى تقدم له أفضل حل لمشكلته . ويعد جزءاً من اتخاذ القرار هو المقارنة بين مميزات وعيوب كل طريقة . واشرح له أن المزايا هى العواقب الجيدة التى يمكن أن تنتج من تصرف ما أما العيوب فهى العواقب السيئة . والعاقبة هى أى تصرف أو شعور نابع نتيجة اختيار معين . وعند تدوين كل من المزايا والعيوب ، فكر فى العواقب الفورية وكذلك العواقب بعيدة المدى . كيف سيكون شعورك حيال قرارك بعد مرور ثلاثة أيام ؟ وما الذى سوف يحدث بعد مرور أسبوع من اتخاذ القرار ؟ ويكتسب النظر إلى المزايا والعيوب أهمية خاصة إن كان الشخص يسعى لتحقيق هدفين متضاربين من وراء نفس الموقف . فإن رغب " بيلى " ـ على سبيل المثال ـ بعد أن اتهمتها " بات " بالغش أن تحتفظ بصداقتها وفى نفس الوقت كشف كذبها وإدعائها بأنها تغش فى اللعب فهذا يعنى أن لديها هدفين متضاربين ، لذا يكون من الضرورى فى هذه الحالة أن تقارن بين مزايا وعيوب كل اختيار أى الإبقاء على صداقتها مقابل كشف كذبها . وبالطبع يكون الحل الأفضل هو الحل الذى لديه عدد أكبر من الإيجابيات فى مقابل السلبيات .

والتدريب التالى يتطلب أن يقوم طفلك بإعداد قائمة تشمل طريقتين لتحقيق الهدف ثم إعداد قائمة بإيجابيات وسلبيات كل طريقة واتخاذ قرار بشأن الطريقة الأفضل . أولاً . إليك مثالاً لإيجابيات وسلبيات طريقة طالبة فى الصف السابع

فى برنامجنا ينبغى أن تقرأه لطفلك . وقبل أن تشرع فى تدوين الإيجابيات والسلبيات على الورق ، أمعنت الطالبة فى التفكر فى عواقب كل طريقة . وبمجرد أن طرحت الإيجابيات والسلبيات على الورق أصبحت قادرة على اتخاذ قرار بأن سلبيات الحل الثانى لم تكن سيئة جداً ولم تكن أيضاً كثيرة مثل سلبيات الحل الأول ومن ثم اتخذت القرار بشأن كيفية حسم الصراع .

الإيجابيات والسلبيات

١. خرج أبواك لزيارة بعض الأصدقاء ، ولن يعودا إلا فى وقت متأخر . فتسمح لك أمك بإحضار صديقة واحدة ولكن صديقتك ترغب فى إقامة حفل .

هدفك هو : إرضاء صديقتك ولكن فى نفس الوقت عدم إغضاب والديك .

الحل الأول : أدعو صديقتين من المدرسة وأشترط عليهما أن يغادرا فى العاشرة بحيث يتسنى لى تنظيف المنزل قبل عودة والدىّ من الخارج حتى لا يكتشفا الأمر .

الإيجابيات	السلبيات
١. سوف يفكر أصدقائى بأننى فتاة لطيفة .	١. قد يضبطنى والداى وأقع فى مشكلة كبيرة .
٢. سوف أستمتع بوقتى كثيراً .	٢. قد أشعر بالذنب بعد ذلك لأننى لم أحترم القواعد .
٣. سوف يزداد إعجاب الآخرين بى وسوف أكتسب المزيد من الشعبية .	٣. قد أعجز عن صرف كل أصحابى فى العاشرة ويفكرون بأننى مازلت طفلة لأننى أطلب منهم أن يرحلوا فى هذا الوقت المبكر .

٤. لـن أشـعر بـأننى الفتـاة الحمقـاء المطيعة .	٤. قد أشعر بقلق بـالغ مـن أن يكتشـف أهلى الأمر فلا أستمتع بوقتى .

الحل الثانى : أن أخبر صديقتى بأننى لا يمكن أن أقيم حفلاً ، ولكن أتصل بوالدى وأطلب منهما أن يسمحا لى بإقامة حفل فى يوم آخر . وأقضى أنا وصديقتى الليل في إعداد قائمة بالمدعوين والتخطيط للحفل .

الإيجابيات	السلبيات
١. لن أقع فى مشاكل مع والدىّ .	١. يرفض والداى اقتراحى وأفوت على نفسى فرصة إقامة حفل فى الخفاء .
٢. أستمتع أنـا وصديقتى بوقتنـا أثنـاء التخطيط للحفل .	٢. ترفض صديقتى أن تأتى لزيارتى ما لم أعد حفلاً فأقضى الليل وحيدة .
٣. أشعر بالارتياح لأننـى تعاملـت مـع الموقف بطريقة جيدة وصحيحة .	٣. تخبر صديقتى زملاءنا فى المدرسة بأننى مازلت طفلة صغيرة .
٤. أقيم فى النهاية الحفلة التى أريدها بدون أن أخشى من العقاب .	٤. تـأتى صديقتى ولكننـا نقضـى وقتـاً مملاً .

والآن اطلب من طفلك أن يتناول المشكلة الأولى :

١. إنه عيد ميلاد صديقك وتريد أن تشترى لـه هديـة . وتجـد فـى المركـز التجـارى شريطاً ترغب فى شرائه بشدة . ولكنك لا تملك ما يكفى من النقود لشراء كل مـن الشريط والهدية .

هدفك هو : تريد أن تشترى الشريط.

الحل الأول : ______________________________

____

الإيجابيات	السلبيات
١. ______	١. ______
٢. ______	٢. ______
٣. ______	٣. ______
٤. ______	٤. ______

الحل الثانى : ______________________________

____

الإيجابيات	السلبيات
١. ______	١. ______
٢. ______	٢. ______
٣. ______	٣. ______
٤. ______	٤. ______

الحل ______ هو الحل الأفضل.

٢. المشكلة : ______________________________

____

____

هدفك هو : ______________________________

____

الحل الأول : ______________________________

____

____

الإيجابيات السلبيات

١. ________ ١. ________
٢. ________ ٢. ________
٣. ________ ٣. ________
٤. ________ ٤. ________

الحل الثانى : ________
____
____

الإيجابيات السلبيات

١. ________ ١. ________
٢. ________ ٢. ________
٣. ________ ٣. ________
٤. ________ ٤. ________

الحل ______ هو الحل الأفضل .

٣. المشكلة : ________
____
____

هدفك هو : ________
____

الحل الأول : ________
____
____

الإيجابيات	السلبيات
١. ______	١. ______
٢. ______	٢. ______
٣. ______	٣. ______
٤. ______	٤. ______

الحل الثانى : ______

______

الإيجابيات	السلبيات
١. ______	١. ______
٢. ______	٢. ______
٣. ______	٣. ______
٤. ______	٤. ______

الحل ______ هو الحل الأفضل

الخطوة الخامسة : كيف سارت الأمور ؟ الخطوة الأخيرة للحل الجيد للمشاكل هى اختبار مدى نجاح الحل . وعلى الرغم من التفكير المسبق والتخطيط من الخطوة الأولى وحتى الخطوة الرابعة ، فكثيراً لا تحقق الحلول ما كنا نرمى إليه . فأخبر طفلك ألا يستسلم عند هذا الحد . فإن لم تنجح خطة العمل الأولى ، وإن لم تأتى العواقب وفق ما كان يريد ، فإنه لايزال بوسعه أن يتخير حلاً آخر من القائمة وأن يسعى لتحقيقه .

التدرب على حل المشاكل : الخطوات من الأولى إلى الخامسة

بعد أن تدربت على كل خطوة من الخطوات الخمس مع طفلك ، استخدم مجموعة السيناريوهات التالية لكى تتدرب على عملية حل المشاكل كاملة

بصوت مرتفع . وإليك بعض النقاط الأساسية التى يجب أن تتبعها وتلتزم بهـا . ويجب أن تذكر طفلك بكل خطوة إن كان قد نسيها .

الخطوة الأولى ـ اهدأ : توقف وفكـر . اسـتخدم الأفكـار الهادئـة وليسـت الأفكار الملتهبة .

الخطوة الثانية ـ انظر إلى الأمور من زوايا مختلفـة : تخيـل نفسـك مكـان الطرف الآخر .

الخطوة الثالثة ـ تحرك نحو الهدف : تخـير هـدفاً وأعـد قائمـة بـالطرق الممكنة لتحقيقه .

الخطـوة الرابعـة ـ خطـة التصـرف : مـا هـى إيجابيـات وسـلبيات كـل طريقة ؟

الخطوة الخامسـة ـ كيـف سـارت الأمـور ؟ إن لم يكـن الحـل قـد حقـق الهدف المرجو ، حاول أن تلجأ إلى حل آخر .

١. تأتى والدة " راندى " إلى غرفته مساء أحد الأيام وتقـول : " والـدك يريـدك أنت وأخاك أن تقضيا معه العطلـة . ولكننـى أعتقـد أنكمـا يجـب أن تبقيـا هنا . فرفضت طلبه فى البداية ، ولكنـه بحـق يريـد أن يراكمـا ، لـذا فقـد قررنا أن يبقى أخوك هنا وأنت تذهب لقضاء العطلة مع والدك . إننـى فقـط أردت أن أخبركما بالقرار " .
٢. بعض زملاء " لورا " فى الفصل يتطاولون عليها يومياً وهـى فـى طريقهـا إلى المدرسة . وفـى أحـد الأيـام ، اختطفـوا واجبهـا المدرسـى وهربـوا بـه وهـم يضحكون . وتخشى " لورا " أن تخبر معلمتها فى الفصل بمـا حـدث حتـى لا يغـرى ذلـك المزيـد مـن زملائهـا فـى الفصـل بالتطـاول عليهـا . وأثنـاء الحصة ، تنهرها المعلمة لأنها لم تؤد واجبها وتتوعـدها بأنهـا سـوف تخـبر والديها بهذا الأمر .
٣. " ريك " بصدد تقديم مشروع العلوم أمام الفصل . وموضوع المشـروع هـو نمـو السـلاحف . ومـا إن شـرع فـى حديثـه اكتشـف أن السـلحفاة الصـغيرة والسلحفاة الأم لم تعودا موجودتين فى الصندوق . وأدار بصره فى كل أرجاء

الفصل ولكنه لم يجد شيئاً . فيشير إليه المعلم قائلاً : " هيا يا " ريك " ليس لدينا يوم كامل " .

٤. كانت " كاترينا " عائدة سيراً من المدرسة إلى بيتها ، وعندما رأت اثنين من زملائها اللذين كانت معجبة بهما فى الفصل فى أحد الممرات ، ألقت عليهما التحية ولكنها اكتشفت أنهما يدخنان . ولم تكن واثقة مما يجب أن تفعله . فقد كانت تريد أن يعجبا بها ولكنها لم تكن تريد أن تدخن . فيتحدثان إليها قائلين : " مرحبا يا " كاترينا " ، أترغبين فى التدخين ؟ تعجبنى سترتك الجديدة . من أين اشتريتها ؟ " .

٥. يدعو المعلم " مالكوم " لمقابلته بعد انتهاء الفصل الدراسى ويخبره بأن درجاته قد تراجعت فى الإنجليزية . ويرى المعلم أنه يقضى الكثير من الوقت فى لعب كرة السلة بعد المدرسة وأنه يجب أن يترك الفريق . ويخبر " مالكوم " أنه سوف يتصل بالمدرب لكى يطرده من الفريق إن لم يترك الفريق من تلقاء نفسه .

المهارات الاجتماعية

الحزم : يجد الطفل المعرض للاكتئاب صعوبة فى ذكر ما يريد بشكل واضح ومحدد . ويتضح هذا بدرجة أكبر على الطفل الذى يشعر بالاكتئاب والانسحاب أو الطفل الذى يميل إلى الثورة والعدوانية . فبدلاً من أن يكون الطفل حازماً يمكن أن يكون إما مفرطاً فى السلبية أو فى العدوانية . ومهما نجح الطفل فى اجتياز الخطوات الخمس لحل المشاكل فإنه لن ينجح فى تطبيق الحل إن كان بالغ السلبية أو العدوانية وبالتالى لن يؤتى الحل النتيجة المرجوة . فالحزم هو نقطة الوسط الفعالة بين السلبية والعدوانية وهو الاستراتيجية التى تحقق أفضل النتائج .

" كارلا " طالبة فى الصف السادس فى برنامجنا . وهى تصف كيف أجادت استخدام الحزم .

احتدم النزاع بينى وبين صديقتى . فقد كان من المفترض أن تأتى " دارلين " فى رحلة بحرية معى أنا وأسرتى . وكنا سنقضى الليلة فى

معسكر ثم نبحر فى مياه النهر القوية الأمواج . كان كل شيء مخططاً له ، حتى أن أمى خرجت للتسوق واشترت لـ " دارلين " كل الأشياء التى تحبها . ولكن فى اليوم الذى سبق الرحلة ، اتصلت " دارلين " واعتذرت بسبب مرضها . فغضبت بشدة لأننى كنت أمنى نفسى بكل هذا الوقت الرائع الذى سأقضيه معها . ولكن هذا ليس سبب النزاع . وإنما السبب هو أننى عندما عدت من الرحلة أخبرتنى " جينا " بأنها رأت " دارلين " فى حفل " فرانى " . وقد أخبرتنى أنها كانت ترقص وتلهو ولم تكن تبدو عليها علامات المرض بالمرة . فغضبت بشدة ، وأردت أن أكلمها وأسمعها كل ما لا تحب .

ولكننى تذكرت تلك الأشياء التى تعلمتها فى مشروع " بنسلفانيا " فقلت لنفسى إننى يجب أن أهدأ وأتروى . لقد علمتنا " ليزا " كيف نقول الأشياء بشكل حازم . أى أنه بدلاً من أن أسمعها ما لا تحب ، يجب أن أسعى للالتزام بالهدوء . فتوقفت وفكرت ثم اتصلت بها هاتفيا . أخبرتها بأننى غاضبة من شيء ما وأننى أريد أن أحدثها بشأنه . ثم أخبرتها بأننى كنت غاضبة بالفعل عندما علمت أنها لم تأت معنا ولكننى لم أغضب لأنها أخبرتنى أنها مريضة لأن هذا أمر خارج على إرادتها . ثم أخبرتها بما قالته " جينا " وقلت لها إننى غضبت عندما سمعت ذلك . وأخبرتها بأننى كنت سعيدة سعادة غامرة لأنها كانت ستأتى معنا وأن والدىَّ بذلا جهداً مضنياً لكى يتأكدا من أنها ستقضى معنا وقتاً ممتعاً . ثم قلت لها إن ما فعلته قد آلمنى وطلبت أن أعرف سبب تعللها بالمرض فى الوقت الذى لم تكن فيه مريضة . وكان الأمر عصيباً بالنسبة لى لأننى أردت أن أحتد عليها ولكننى لم أفعل . وأعتقد أن الأمور سارت على ما يرام . فقد كانت هادئة تماماً ثم بدأت تعتذر . وأخبرتنى أنها لم تكن تريد أن تكذب ولكنها تحرجت من إخبارى بالسبب الحقيقى . كما أخبرتنى أنها كانت قد بدأت تشعر بالخوف من الرحلة . فلم تكن قد خرجت فى رحلة بحرية من قبل لذا فقد خافت أن تسقط أو ترتطم بصخرة أو أى شيء كهذا . وفهمت نوعاً ما ما كانت تقصده وخاصة لأن أخى كان قد دأب على إخبارها بمدى خطورة النهر وشدة أمواجه . وقد تحسن حالى كثيراً بعدما تحدثت إليها وأخبرتها

أنها لو كانت قد أخبرتنى بالحقيقة لما كنت غضبت منها . فوعدتنى أن تلتزم بقول الحقيقة فى المرة القادمة .

وإليك طريقة بسيطة للحزم تقوم على أربع خطوات . أولاً أخبر طفلك أنك تريد أن تشترك معه فى تمثيل بعض المشاهد التمثيلية ، كل مشهد منها يتعامل مع نفس الموقف . والمشهد لطفل يريد أن يذهب مع صديقه إلى المركز التجارى ولكن صديقه يعتذر فى آخر لحظة فيشعر الطفل بالغضب . ولكن فى كل مشهد سوف يتعامل الطفل مع غضبه بطريقة مختلفة تماماً . اقرأ كل مشهد بصوت مرتفع .

مشهد " برندا " العنيفة (العدوانية)

الموقف : تخطط " برندا " العنيفة للذهاب إلى المركز التجارى بعد المدرسة مع صديقها " جو " . وكان " جو " قد عدل عن رأيه عدة مرات قبل ذلك فى آخر دقيقة " .

" برندا " : " هل أنت بصدد اللحاق بالأتوبيس للذهاب إلى المركز التجارى ؟ " .

" جو " : " أوه . آسف ولكن " تونى " اتصل بى منذ يومين وخططنا للذهاب إلى منزله . فسوف نلعب معاً . آسف ولكن يجب أن أذهب إليه " .

" برندا " : " بالطبع يجب أن تذهب إليه . فأنت دائماً تفعل ذلك معى . لا يمكن أن أعتمد عليك . إننى لن أطلب منك شيئاً فى المرة القادمة . وفى المرة القادمة سوف أتفق مع شخص أستطيع أن أعتمد عليه . أنت شخص قذر وصديق سيئ . ولا يمكن أن تفلت بفعلتك هذه . سوف أنال منك فى وقت ما ، سوف ترى " .

" جو " : " هيا افعلى ما شئت . أنا لا أكترث بما تقولين " .

بعد قراءة المشهد السابق ، اطلب من طفلك أن يفكر فى الطريقة التى تعاملت بها " برندا " مع شعورها بخيبة الأمل . وسله إن كان يرى أنها قد حسنت الموقف أم زادته سوءاً .

والآن اقرأ مشهد " بيتى " ضعيف الشخصية .

مشهد " بيتى " ضعيف الشخصية (السلبية)

نفس الموقف : خطط " بيتى " ضعيف الشخصية للذهاب إلى المركز التجارى بعد المدرسة مع صديقه " جو " . وكان " جو " قد عدل عن رأيه فى آخر لحظة معه عدة مرات من قبل .

" بيتى " : " إذن أنت بصدد اللحاق بالأتوبيس للذهاب إلى المركز التجارى ؟ " .

" جو " : " آسف ولكن " تونى " دعانى منذ يومين للذهاب إلى منزله . فسوف نلعب معاً . آسف ولكن يجب أن أسرع " .

" بيتى " : " أجل " .

" جو " : " أتمنى لك الاستمتاع بوقتك فى المركز التجارى ! "

" بيتى " : " حسناً " .

سل طفلك عن رأيه فى هذا المشهد . ما الذى فعله " بيتى " ضعيف الشخصية عندما أخبره " جو " أن لديه خططاً أخرى ؟ هل تعتقد أن الاكتفاء بقول أجل وحسناً سوف يحسن الوضع ؟ وما الذى تظن أنه سوف يحدث فى المرة التالية عندما يكون هناك اتفاق بينهما ؟ فى الغالب سوف يبقى " جو " على استهانته بـ " بيتى " وسوف يعد خطة بديلة .

سل طفلك عما يعتقد أنه يمكن أن يفعله بدلاً من أن يتصرف مثل " برندا " العنيفة و" بيتى " ضعيف الشخصية . ثم قل له إن هناك مشهداً أخيراً تريد أن يلعبه معك .

نص " سامانتا " الجريئة (الحزم)

نفس الموقف : اتفقت " سامانتا " مع صديقها " جو " على الذهاب إلى المركز التجارى بعد المدرسة . وكان " جو " قد عدل عن رأيه فى آخر لحظة عدة مرات من قبل معها .

" سامانتا " : " إذن أنت بصدد اللحاق بالأتوبيس للذهاب إلى المركز التجارى ؟ "

" جو " : " آسف ولكن " تونى " اتصل بى منذ يومين واتفقنا على الذهاب إلى منزله . فسوف نلعب معاً . آسف ولكنى يجب أن أسرع " .

" سامانتا " : " جو " أشعر بالاحباط بحق . لقد دأبت على تغيير خططك كثيراً مؤخراً . إن هذا يجرح مشاعرى لأن هذا يجعلنى أفكر بأنك لا تريد أن تقضى الوقت معى " .

" جو " : " آسف أعتقد أننى لم أفكر فى الأمر بهذه الطريقة " .

" سامانتا " : " فى المرة القادمة ، سوف أشعر بأننى فى حال أفضل كثيراً إن التزمت بخططك " .

" جو " : " حسناً . سوف أحاول ألا يحدث ذلك ثانية . ما رأيك فى الذهاب إلى المركز التجارى فى الأسبوع المقبل ؟ " .

" سامانتا " : " يبدو هذا جيداً " .

سل طفلك عن رأيه فى " سامانتا " المباشرة . ما الذى فعلته عندما أخبرها " جو " بأن لديه خططاً أخرى ؟ ومن منهم تعتقد أنه سوف يكون الأفضل شعوراً ، هل هى " برندا العنيفة " أم " بيتى ضعيف الشخصية " أم " سامانتا الجريئة " ؟ ومن منهم تعتقد أنه تصرف على النحو الأمثل ؟

وهناك أربعة أشياء فعلتها " سامانتا " تمثل الحزم ومن الضرورى أن تعلم كل خطوة منها لطفلك . أولاً : **وصفت " سامانتا " الموقف** الذى أثار ضيقها .

فقالت لـ " جو " إنه تراجع عن الكثير من الخطط فى الآونة الأخيرة . لاحظ كيف فعلت هذا . إنها لم تصرخ أو تصح كما أنها لم تبك . ولم تلق أيضاً باللوم على " جو " . وكل ما فعلته هى أنها شرحت الموقف بأكبر قدر ممكن من الوضوح . وهذه تماماً هى الطريقة التى يجب أن تعلم بها طفلك كيف يصف أى حدث فى إطار نموذج ABC . فإنه فى إطار هذه الطريقة ينبغى أن يصف الحقائق مجردة دون أن يتطرق إلى أية معتقدات خاصة بالأسباب أو المشاعر .

ثم شرعت " سامانتا " **بعدها فى التعبير عن مشاعرها** . لقد قالت إن الموقف يشعرها بالإحباط . ومرة أخرى لا تلقى باللوم على " جو " بسبب شعورها هذا . وإنما فقط تصف مشاعرها بأكبر قدر من الوضوح . فإن إلقاء اللوم على " جو " بشكل مباشر سوف يضعه على الفور فى موقف الدفاع عن نفسه .

ثم أخبرته أنها تريده أن يتغير . فأخبرته أنها تريده أن يلتزم بخططه أو يعلمها فى وقت مبكر عن هذا . ومرة أخرى ، كانت محددة تماماً أى أنها كانت تعلم تحديداً ما تريده أن يفعل .

وأخيراً **أخبرته " سامانتا " كيف ستشعر عندما يقدم على هذا التغيير** . فسوف تشعر بتحسن كبير إن التزم " جو " بما قاله . فإن أراد أن يشعرها بالتحسن فهو يعرف ما يجب عليه أن يفعله .

المواقف الحازمة . إنك الآن على استعداد للتدرب على الخطوات الأربع مع طفلك . أخبره أن لديك بعض المشاهد ولكن بدون أى دور مخصص له . وأخبره أنك سوف تقرأ عليه الموقف وتريده أن يقلد " سامانتا الجريئة " والتدرب على الخطوات الأربع .

تذكر الخطوات الأربع :

الخطوة الأولى : صف الموقف ، الحقائق فقط .
الخطوة الثانية : صف شعورك . لا تحمل الطرف الآخر عبء هذه المشاعر .
الخطوة الثالثة : اطلب تغييراً صغيراً ومحدداً .
الخطوة الرابعة : صف مدى تأثير هذا التغيير على مشاعرك .

١. يطلق عليك والدك بعض أسماء التدليل التى لا تحبها أمام أصدقائك .
٢. أصبحت أمك تكثر من الصياح فى وجهك فى الآونة الأخيرة بسبب أخطاء بسيطة . وتشعر بالحزن لأنها تصيح فى وجهك وتتمنى أن تخبرك بأخطائك بدون أن تصيح فى وجهك .
٣. إنها ليلة الجمعة وقد اتفقت مع صديقك " جون " على الذهاب إلى السينما . ولكن " جون " يريد أن يشاهد فيلماً سبق وشاهدته أنت . وقد دأب على تهديدك بعدم الخروج معك إن لم تنفذ رغباته . وأنت تعتقد أنكما يجب أن تتناوبا تنفيذ الرغبات .
٤. أنت بصدد إجراء اختبار فى مادة الدراسات الاجتماعية ، ويطلب منك أحد زملائك فى الفصل أن ينقل الإجابة منك . لقد استذكرت دروسك كثيراً وبذلت جهداً مضنياً استعداداً للاختبار ولا تريد أن تحصل على درجة سيئة إن ظن المعلم أنك قد نقلت الإجابة من شخص آخر .
٥. يعرض عليك طالب فى المدرسة الثانوية أن تدخن ، ثم ينعتك بأنك " جبان " . وأنت لا تريد أن تجرب التدخين وتشعر بالضيق لأنه عرض عليك الأمر .
٦. يمنحك المعلم درجة مقبول فى الاختبار . وترى أن الاختبار لم يكن منصفاً لأنه انصب على موضوع لم يكن المعلم قد شرحه . وتريد أن تخبره بشعورك .
٧. هناك طفل فى المدرسة دأب على مضايقتك فى وقت الغداء . وتريده أن يكف عن مضايقتك .
٨. سرق أحد الصبية واجبك المدرسى وقدمه على أنه واجبه هو . وتريد أن تواجه هذا الطالب .
٩. أنت تشاهد التلفاز ثم يأتى والدك ويغير القناة بدون أن يأخذ رأيك .

والقليل من الأطفال (والقليل من الكبار أيضاً) هم الذين يملكون القدرة على اتخاذ الخطوات الأربع بشكل جيد ومباشر . ولكن التدريب الدائم على مدى عدة أسابيع سوف يحسن قدرة طفلك بدرجة كبيرة على التعامل مع الأمور بحزم .

وإن كان طفلك شديد الحياء أو بالغ التلقائية ، قد يكون من المفيد أن تتدرب معه على لعب بعض الأدوار من خلال بعض المشاهد . فاستخدم المواقف التى يواجهها طفلك بالفعل واطلب منه أن يتدرب على ما ينبغى أن يقوله فى ظل الموقف . لنذكر على سبيل المثال الموقف الذى يواجهه " كارل " .

يعود " كارل " الذى دأب على الحصول على درجة ممتاز وجيد جداً فى الصف الرابع إلى منزله فى أحد الأيام وهو محبط للغاية من معلمة الفصل . إنه ذكى ولكنه هادئ وخجول . ويخبر جدته بالقصة التالية :

" كارل " : " إن السيدة " رايدر " ليست منصفة . فإنها تسند إلى " جيل " مهمة أداء كل الأشياء الممتعة مثل تزيين المكتبة ورسم اللوحات الجدرانية . فإن " جيل " لا يكاد يفعل أى واجبات بالمرة ! وقد كنت أقوم بهذه الأعمال ولكن السيدة " رايدر " لم تعد تسمح لى بذلك منذ أن حصلت على درجة جيد فى اختبار الهجاء . إننى أكره المدرسة ! " .

" الجدة " : " تكره كل ما فى المدرسة ؟ تمهل يا " كارل " . أرى أنك غاضب ، ويجب أن تتحدث مع السيدة " رايدر " . هل يمكنك أن تتحدث معها غداً ؟ " .

" كارل " : " لا أريد ذلك ... أعتقد أنه لن يكون لديها وقت " .

" الجدة " : " حسناً ، ولكن ماذا لو كان لديها وقت ، يمكننا أن نتدرب على ما سوف تقوله لها . سوف أقوم أنا بدور السيدة " رايدر " . وأنت سوف تخبرنى بما يغضبك " .

" كارل " : " حسناً يا سيدة " رايدر " أريد أن أعمل فى رسم اللوحات على الحائط " .

الجدة [تقوم بدور السيدة " رايدر "] : " آسفة يا " كارل " . إن " جيل " يقوم بهذه المهمة ، ربما فى المرة القادمة يمكنك أن تقوم بها " .

" كارل " : " أرأيت ؟ هذا ما سوف يحدث . لا تشغلى بالك " .

" الجدة " : " كلا يا " كارل " ، لا تستسلم بهذه السهولة . إنك لم تخبرها بما يضايقك بعد . هل يمكنك أن تفعل ذلك . فقط أخبرها بما قلته لى عندما عدت من المدرسة " .

" كارل " : " حسناً . سيدة " رايدر " ، لماذا لم أعد أتولى مهمة رسم اللوحات على الحائط ؟ أنت دائماً تسندين هذا العمل إلى " جيل " . وهذا غير منصف " .

الجدة [فى دور السيدة " رايدر "] : " حسناً يا " كارل " أعتقد أنك بحاجة إلى مزيد من الوقت فى الفصل لأنك قد حصلت على درجة جيد فى اختبار الهجاء " .

" كارل " : " ولكن ذلك لأننى كنت مريضاً الأسبوع الماضى ولكننى لا أعانى من أية صعوبات على مستوى الهجاء " .

الجدة [فى دور السيدة " رايدر "] : " حسناً . لست واثقة من ذلك . لنعقد اتفاقاً يا " كارل " . إن حصلت على خمسة وثمانين بالمائة أو أكثر فى الاختبارين التاليين فسوف أسمح لك بالمشاركة فى الرسم والأنشطة الأخرى . وبهذه الطريقة سوف أكون واثقة بأنك لست بحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت فى الهجاء " .

" كارل " : " حسناً ، ولكن يا جدتى . ماذا لو لم تستجب على هذا النحو ؟ " .

" الجدة " : " إنها لن تقول هذا بالتحديد يا " كارل " ولكنك عبرت عن نفسك جيداً . فلِمَ لا تجرب وتنتظر النتيجة ؟ " .

وإن كنت شجاعاً ، فيمكنك أن تشجع طفلك على الحزم بأن تدعه يفكر فى شيء يريد أن يقدم على تغييره داخل المنزل ثم تطلب منه أن يعرض عليك الأمر . ولكن نبهه بأن هذا لا يعنى أنك يجب أن تنصاع بالضرورة إلى ما يطلبه

منك ولكن عده بأنك سوف تنصت إليه بدون أن تغضب منه . ولكن يجب أن تذكره بالخطوات السابقة أولاً ثم تطلب منه أن يتدرب معك بشكل مباشر .

التفاوض : لقد علمت طفلك حتى الآن كيف يعبر عن آرائه بشكل حازم وبدون أية عدوانية . ولكن ماذا لو رأى الشخص الذى يتحدث معه طفلك أنه ليس مصيباً في قوله ، أو إن كان لديه هدف آخر فى رأسه ؟ لنفرض مثلاً أن طفلك سوف يقضى اليوم مع صديقه . فماذا لو كان طفلك يريد أن يذهب إلى السينما بينما يريد صديقه أن يذهب إلى المركز التجارى ؟ ففى مثل هذه الحالات ، يجب أن يكون طفلك قادراً على التوصل إلى حل يناسب الطرفين . فيجب أن يكون قادراً على التوصل إلى حل وسط . أخبره بأنك تريده أن يقرأ المشهد التالى الذى يعكس كيفية وصول طرفين إلى حل وسط .

" جيفرى " وحظر التجول

" جيفرى " : " أمى ، لقد اتصل بى " دانى " لتوه وهو يريد أن يعرف إن كان بوسعى الذهاب إليه لكى نشاهد " سلاحف النينجا " و " توتال ريكول " . فهل يمكننى الذهاب ؟ " .

" الأم " : " بالطبع يا عزيزى . ولكن يجب أن تتصل بى فى الثامنة لكى آتى لإحضارك . فيجب أن نقابل جدتك غداً على الإفطار . أى أننا يجب أن ننام فى وقت مبكر الليلة " .

" جيفرى " : " الثامنة ! لا أحد فى مثل سنى يعود إلى بيته فى الثامنة ! فلن نتمكن من إنهاء مشاهدة الفيلمين مع الثامنة ، و " دانى " سوف يظن أننى طفل ! يا إلهى ، يا أمى ، إنك لا تسمحين لى أبداً بالاستمتاع بوقتى " .

[يجرى " جيفرى " نحو غرفته] .

" الأم " : **(تبدو محبطة وتسير ببطء نحو غرفة " جيفرى " وتطرق الباب) :** " " جيفرى " ، أعتقد أننا يجب أن نتحدث معاً " .

" جيفرى " : " ليس هناك ما يمكن أن نتحدث بشأنه . أنت أسوأ أم فى العالم كله " .

" الأم " : " جيفرى سكوت " ! إن كانت هذه هى الطريقة التى تريد أن تتصرف بها ، حسناً . يمكنك أن تبقى هنا طوال الليل وتفوت على نفسك فرصة مشاهدة الفيلمين . أو يمكنك أن تفتح الباب لنحل الأمر معاً ... يمكننا أن نتفاوض معاً " .

[" جيفرى " يفتح الباب] .

" الأم " : " الآن... ما هو طول مدة مشاهدة الفيلمين فى اعتقادك ؟ " .

" جيفرى " : " حسناً ، كل فيلم ساعتان ، أما إن أعددنا الفشار فسوف يطول هذا حتى منتصف الليل " .

" الأم " : " منتصف الليل ؟ لابد أنك تمزح . إن بقيت حتى هذا الوقت المتأخر فسوف تكون حالتك سيئة فى الصباح عند مقابلتك بجدتك ولن تتمكن من الاستمتاع بالإفطار . وهذا ليس منصفاً لها أو لى ، أليس كذلك ؟ ما رأيك بالعاشرة ؟ وإن لم تتمكن من مشاهدة الفيلمين فسوف أسمح لك بمعاودة الذهاب إلى " دانى " غداً لكى تستكملهما " .

" جيفرى " : " حسناً أعتقد أن هذا جيد . كما أن " دانى " على أية حال لا يسهر حتى منتصف الليل " .

وأخبر طفلك أننا نطلق على عملية الوصول إلى حل وسط اسم التفاوض .
واشرح له الخطوة الأولى التى يجب أن يقوم بها وهى تصور ما يريد أن يفعله طالما كان هذا مقبولاً . وحيث إن كل شخص لا يستطيع أن يحصل على كل ما يريد ، اشرح له أنه يجب أن يضع تصوراً لما يمكن أن يحققه . " جيفرى " ـ على سبيل المثال ـ كان يريد أن يبقى فى منزل صديقه حتى منتصف الليل ولكنه كان يجب عليه فى نفس الوقت أن يستيقظ فى وقت مبكر فى صباح اليوم التالى . وحيث إن صاحبه لا يبقى ساهراً حتى منتصف الليل فهذا يعنى أن " جيفرى " ما كان فى كل الأحوال ليحصل على ما يريد . فاطلب من طفلك أن يذكر طلباً أكثر واقعية كان يمكن أن يطلبه " جيفرى " .

أخبر طفلك أنه بعد أن يتصور ما يجب أن يطلبه ، يجب أن يعرف كيف **يعرض طلبه** . وذكره بأنه قد أصبح خبيراً فى ذلك الآن ، لأنه قد تدرب على مهارات الحزم .

والخطوة التالية هى **الإنصات إلى رغبات الشخص الآخر** . فأخبر طفلك أنه يجب أن ينصت بحرص . حتى وإن لم يكن متفقاً مع ما يقوله الطرف الآخر ، فقد يتفق معه فى نقطة ما أو شيء ما . وإن كانت هناك نقطة هو متفق معه فيها ، فيجب أن يخبر الطرف الآخر بذلك . اطلب منه أن يصف لك ما وافقت عليه الأم فى طلب " جيفرى " . واشرح له أن والدة " جيفرى " وافقت أن يشاهد الفيلمين ولكنها لم توافق أن يبقى ساهراً حتى منتصف الليل . فقد أنصتت إلى كلام طفلها ثم أخبرته بأنها موافقة على جزء من طلبه .

واشرح له أنه بعد أن يصف كل من الطرفين وجهة نظره للآخر فيمكنهما حينئذ التوصل إلى **حل وسط** . ولكى تتوصل إلى حل وسط يجب أن تسأل نفسك : ما الذى يمكننى أن أتنازل عنه حتى أستطيع التوصل إلى حل وفى نفس الوقت أحصل على الشيء الذى يشعرنى بالرضا ؟ اطلب من طفلك أن يصف لك الحل الذى اقترحته والدة " جيفرى " .

وأخبره بأنه عندما يخبر الطرف الآخر بالحل الذى توصل إليه ، يكون من الجيد أن يقول : " أنا على استعداد لأن ـ إن فعلت أنت ـ " وهكذا يتضح أنه بصدد تقديم حل وسط . وهذا يعنى أنه قد حان وقت الإنصات ثانية لما يقوله

كل منهما للآخر . وقد يوافق الطرف الآخر على الفور أو قد يرفض نهائياً أو قد يقدم حلاً وسطاً . اطلب من طفلك أن يصف لك ما حدث فى المشهد السابق .

وأخبره بأنه قد لا يستطيع أن يصل إلى اتفاق فورى ، وإنما يمكن أن **يقدم عرضاً آخر** . فشجعه على أن يفكر ملياً بشأن العروض الأخرى التى يمكن أن تجدى . من الضرورى أن نشير إلى أنه أحياناً ـ وخاصة مع الوالدين والمعلمين ـ قد يكون من الصعب التوصل إلى حل وسط يقبله الطرف الآخر . وعندما يحدث هذا ، سوف يشعر الطفل على الأقل بالرضا عن نفسه لأنه أعلم الشخص الآخر أنه يملك القدرة على التعبير عن رأيه وأنه على استعداد لقبول الحلول الأخرى .

كن حكيماً : اقبل الحل الوسط ! تدرب على التفاوض مع طفلك بواسطة المواقف التالية . اقرأ كل موقف منهما بصوت مرتفع ثم اطلب منه أن يبادر بالتفاوض . وبعد كل سيناريو ، امنحه المردود الذى تركه لديك . هل كان عدوانياً ؟ شديد السلبية ؟ هل كانت اقتراحاته غير منطقية ؟ هل أصغى جيداً ؟

والنقاط الأساسية للتفاوض هى :

الخطوة الأولى : تصور ما تريده فى إطار ما هو ممكن .

الخطوة الثانية : اطلب ما تريد .

الخطوة الثالثة : استمع إلى رغبات الطرف الآخر .

الخطوة الرابعة : كن حكيماً . اقبل الحل الوسط . وقدم العرض الذى يرضيك .

الخطوة الخامسة : واصل البحث عن صفقة عادلة ترضى الطرفين .

١. " بيل " و " كيم " صديقان . يريد " بيل " أن يذهب إلى حفل الليلة حيث يوجد بعض أصدقائه . ولكن " كيم " لا تريد الذهاب لأنها لا تعرف أحداً هناك ولا تريد أن تبقى مع مجموعة من الصبية الذين لا تعرفهم .

٢. بدأت " ساندرا " تشاهد فيلم الأسبوع فى التلفاز ، ثم جاءت أختها الأكبر منها سناً هى وصديقتها إلى البيت حاملة فيلم فيديو مستعاراً لكى تشاهده الآن هى وصديقتها .

٣. يطلب والد ووالدة " سكوت " منه أن يتولى مهمة رعاية أخته الصغيرة الليلة لأنهما خارجان للعشاء . ولكنه كان لتوه مدعواً لقضاء الليلة فى بيت أحد أصدقائه .

٤. تخرج " دارلين " بصحبة والدتها لشراء ملابس للمدرسة . وعندما يصلان إلى المتجر ، تعجب " دارلين " بتنورة وتريد شراءها . فترفض الأم بحجة أنها قصيرة جداً ولا يمكن ارتداؤها فى المدرسة .

٥. تريد " سالي" أن تستعير كرة القدم الخاصة بأخيها لكى تلعب بها بالخارج مع أصدقائها . ولكنه يرفض لأنها تركتها فى المرة السابقة بالخارج وسط الأمطار .

٦. يقوم " داريو " بخمسة أعمال منزلية أسبوعياً وهو يحصل على دولارين مقابل أدائها . ولكنها أمطرت ثلجاً أربع مرات هذا الشتاء وتولى هو مهمة إزالة الثلج من ممر السيارة بنفسه فى كل مرة رغم أن هذا ليس من ضمن اختصاصاته . ويريد شراء أسطوانة مدمجة جديدة ولكن أهله يرفضون ويطلبون منه أن ينتظر إلى أن يدخر ثمنها .

٧. ظلت " جوزى " على مدى أسبوع كامل تتدرب فى المدرسة كل ليلة على أحد العروض المسرحية المدرسية . وفى يوم الإجازة أرادت أن تذهب إلى المركز التجارى مع صديقتها ولكن والدها يرفض بحجة أنها أصيبت بنزلة برد وأنها كانت تبقى ساهرة حتى وقت متأخر من الليل طوال الأسبوع لكى تنهى واجباتها المدرسية .

الصراع بين الأبوين

ركزت إلى الآن على كيفية حل الأطفال للمشاكل وطرح وجهة نظرهم ووجوب إقدامهم على التفاوض . وحتى مع وجود هذه المهارات ، فسوف تبقى الصراعات قائمة ولن تختفى . فالوالدان يتشاجران . والإخوة يتشاجرون . فهذه

صراعات لا يمكن تلاشيها ، لذا أريد أن أنهى هذا الفصل بنصيحة للوالدين فقط .

في الوقت الذى يعتبر فيه الصراع جزءاً لا يتجزأ من خبرة التعلم حيث إنه ينطوى على القدرة على التعامل مع الصراع والتصدى له ، فإن كثرة الصراعات أو الصراعات المدمرة تضر بالطفل . ولقد أثبت البحث أنه حتى الطفل الصغير للغاية يتأثر سلباً بشدة من جراء الصراع بين الوالدين . فالطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة يتفاعل مع غضب الوالدين بطرق متباينة من الناحية النفسية والسلوكية والعاطفية . وقد خلصنا من خلال أشرطة الفيديو أنه حتى عدم الاتفاق غير اللفظى بين اثنين من الكبار يثير إزعاج وضيق الطفل الصغير . ولكن تجنب الصراع ليس هو الحل . فإن كل الناس حتى أفضل الأصدقاء والأشخاص الذين يحبون بعضهم البعض بدرجة كبيرة يختلفون . فالاختلاف جزء أساسى من الحياة ، ويجب أن يشب الطفل وسط نماذج تعرف كيف تتعامل مع الصراع عندما ينشب . ويقترح البحث عدة طرق للحد من الآثار الضارة للصراع والشجار . وإليك بعض الإرشادات التى يجب أن تحرص على اتباعها :

- لا تلجأ إلى التعدى البدنى أمام طفلك . ويشمل هذا إلقاء الأشياء أو إغلاق الباب بشدة . فإن مثل هذه الأفعال سوف تثير خوفه بدرجة بالغة .
- لا تنتقد زوجك أمام الطفل بصفات دائمة ومعممة (لا تقل لطفلك على سبيل المثال : " والدك هذا لا يستطيع أن ينجز أى شىء " أو : " أمك بالغة الأنانية ") .
- لا تلجأ إلى " المعاملة الصامتة " مع زوجك وتعتقد أن طفلك لن يلحظ ذلك . فإن الطفل يدرك هذا تماماً كما يدرك الشجار المعلن .
- لا تطلب من طفلك أن يختار الانضمام لأحد الجانبين .
- لا تبادر بشجار أمام طفلك ما لم تكن مخططاً لإنهاء هذا الشجار فى نفس المحادثة .
- عبر عن مشاعرك فى شكل كلمات قدر الإمكان ، والجأ إلى الحزم بدلاً من العدوانية .
- كن قدوة حسنة فى التحكم فى الغضب . اهدأ وخذ وقتاً إلى أن تسترخى .

- احسم الصراع وأصلح الأمر أمام طفلك ، فسوف يعلمه هذا أن الصراع جزء طبيعى من الحب وقابل للحل .
- إذا انتقدت زوجك أمام طفلك ، فاسع لانتقاد سلوك محدد بدلاً من سمات عامة فى الشخصية (على سبيل : " يكون والدك معتل المزاج عندما يفرط فى العمل " ، " أنا أغضب شدة من والدتك عندما تستغرق كل هذا الوقت ") .
- أبعد طفلك عن بعض الموضوعات . اتفق مع زوجك أنه يجب أن تحمياه من التورط فى بعض الموضوعات مع الحرص على إبعاده عن أى نزاع خاص بهذه الأشياء .

الجزء الخامس

أطفال القرن الواحد والعشرين



١٤

هرم التفاؤل : الأطفال الرضع ، والأطفال فى سن الحبو ، وأطفال ما قبل المدرسة

فى أحد أيام السبت المحرقة فى " فيلادليلفيا " حيث كانت حرارة الجو فى حديقتنا الخلفية قد اقتربت من المائة ، سحبت خرطوم المياه وأدرت الرشاش بدلاً منه . وسرعان ما هرعت زوجتى " ماندى " وأطفالى الثلاثة الصغار إلى الخارج . وجاءت " لارا " ـ وكانت فى الخامسة من عمرها ـ و" نيكي" ـ كانت فى الثالثة من عمرها ـ وخلعتا ملابسهما وهما تصيحان فى مرح وسعادة عبر أقواس المياه . أما " داريل " الذى كان فى شهره الحادى عشر فقط فقد زحف فى اتجاه كل هذه الجلبة ولكنه جلس وهو يرتدى حفاضة على الحافة التى لا يصلها الماء .

وعندما تساقطت عليه أول رشة من الماء ، بدا مذهولاً . وبعد عشرين ثانية عندما وصلت الرشة الثانية ، بدا تائهاً . وبعد الرشة الثالثة ، بدا متذمراً . ومع الرابعة انخرط فى البكاء . وكان " داريل " ـ وهو أمر يجب أن أشير إليه ـ عنيداً ومحباً للاستطلاع لذا دفع ضيقه " ماندى " إلى التحرك . وكان أول ما فعلته هو أنها خفضت ضغط الماء قليلاً .

" وووش " هكذا همست " ماندى " بلطف فى أذنيه بينما كانت تقف خلفه ، كان ارتفاع صوتها متوافقاً مع اقتراب الماء منه . فتوقف عن البكاء . ثم همست مرة أخرى مع اقتراب الرشة الثانية . وبعد بضع مرات ، بدأ " داريل " يبتسم . وبعد أن استعاد حالته المزاجية الجيدة ، أوقفته " ماندى " وأخذت ترشه بالماء وأمسكت بيديه وصوبتها جهة الحافة الخارجية للرشاش . ومع الرشة التالية ، بدأ " داريل " بنفسه يوجه يديه جهة الرشاش وكان يبتسم كلما

ارتطم الماء بيديه . ومع الرشة التالية ، أمسك الرشاش بكلتا يديه وهو يضحك من تدفق الماء بينهما . ثم سار نحو الرشاش ، وفى دقيقة كان قد انخرط مع أختيه فى صيحات المرح وانتهى به المآل إلى حمل خرطوم الرشاش نفسه وتصويبه إلى أعلى فى الهواء .

لقد كانت " ماندى " تغرس دعائم التفاؤل طويل المدى فى " داريل " . فتطبيق ذلك على الأطفال الرضع والأطفال فى سن الحبو وأطفال ما قبل المدرسة يختلف بشكل كبير عن التقنيات التى طبقناها فى " برنامج " بنسلفانيا " الوقائى " . والسبب واضح وهو أن الطفل الذى مازال صغيراً فى هذه السن لا يدرك المهارات الإدراكية لكى يتعرف على أفكاره ويناقشها من خلالها . ولكن هناك ثلاثة مبادئ أساسية يجب اتباعها لصبغ صغار الأطفال بصبغة التفاؤل وهى المبادئ التى تنبع من البحث الأساسى عن العجز المكتسب متمثلة فى التحكم والإيجابية والطراز البيانى .

ولكن يجدر بنا أن نوضح شيئاً أولاً وهو أن هذا الكتاب يختلف عن معظم الكتب الأخرى التى تتناول تربية الطفل . فباختصار هو الأكثر دقة . فإن الفصول الثلاثة عشر التى قدمت من خلالها النصيحة إلى الآن مبنية على دراسات واسعة النطاق وبالغة الدقة أجريت على الأطفال . وعلى الرغم من أننى قدمت عدداً كبيراً من القصص لتوضيح النقاط الأساسية ، فإن هذه النقاط الأساسية التى أرمى إليها قد تأكدت من خلال دراسات مستفيضة أجريت على مجموعات ضبط وتتبع طويل المدى ومن خلال منظور ورؤية وتصميمات طويلة وطرق إحصائية صارمة . فأنا أملك أدلة دامغة تثبت أن ما يعرف باسم " الخبرة " العامة فى تربية الأطفال يناقض أحياناً أصول التربية الصحيحة . فأساس الخبرة العامة هو المراقبة الإكلينيكية والأبوية والأيدولوجيات السياسية المناسبة لطبيعة الطفل والقصص القائمة على العواطف والمشاعر . ولكننى أسعى إلى طراز أكثر التزاماً وصحة لأنه فى مجال تفاؤل طفل المدرسة هناك عدد كبير من الدراسات التى تتفق مع المعايير التى أنادى بها .

ولكن فيما يخص الأطفال الصغار ، ليست هناك أدلة مدعمة من قبل مجموعات ضبط ودراسات قائمة على منظور معين وتتبع طويل المدى . لذا فإن ما أريد أن أقوله من خلال هذا الفصل سوف يكون قائماً بدرجة أكبر على

التكهن ، وأقرب إلى النظريات عن سابقه . كما أنه سيغلب على حديثى جانب " الحكمة " الأبوية و " التخمين " الإكلينيكى ، فضلاً عن أن كل التوضيحات تنبع من واقع حياتى الأسرية . وهناك قصة تفرض نفسها فى هذا الصدد ، سوف أبدأ من خلالها بطرح فكرة التحكم .

التحكم

كان عمر " نيكى " عشرة أشهر عندما أعطيتها صندوقاً خاصاً ثمانى الأضلاع . كان صندوقا مبتكراً ، وكان هناك صورة لحيوان مختلف على كل جانب من جوانبه وكانت عندما تدير كل جانب جهتها ـ ولنقل الجانب الذى يحمل صورة الكلب مثلاً ـ وتضغط عليه ، يشرع فى الرد عليها قائلاً : " لقد عثرت على الكلب ! " وكانت هذه القدرة على التحكم فى تحدث الجهاز تثير إعجاب " نيكى " . فكيف عرفت وأدركت أن الضغط على صورة الكلب سوف يتحكم فى التحدث ؟ كانت " نيكى " فى ذلك تعتمد على معلومتين أساسيتين : أولاً صدور الصوت من الجهاز فى كل مرة كانت تضغط فيها على صورة الكلب (وقد كان هذا الاحتمال مرتفعاً وليس دائماً لأن الجهاز كان يتطلب لمس جزء معين فقط من الصورة لكى يصدر هذا الصوت) . وثانياً : وهى نقطة بالغة الأهمية ولكنها سهلة التجاهل : ما الذى كان يمكن أن يحدث إن لم تكن" نيكى " قد ضغطت على صورة الكلب ؟ لا شيء . عندما يكون احتمال صدور الصوت أعلى عند ضغطها على الصور من عدم ضغطها عليه فهذا يعنى أن أنها تتحكم فى الصوت . ولكن إن كانت هذا العبارة : " لقد عثرت على الكلب " تنطلق من تلقاء نفسها بدون أى ضغط من جانبها على الكلب ، لكان هذا يعنى بالنسبة لـ " نيكى " أنها لا تتحكم فى الصوت .

وقد توصلت إلى ذلك عندما تعطل الجهاز وأصبح يتحدث من تلقاء نفسه فى منتصف الليل قائلاً : " لقد عثرت على الكلب ! " لكى يوقظنا جميعاً من النوم . ومنذ تلك اللحظة كان الجهاز يعمل سواء ضغطت " نيكى " أم لم تضغط على صورة الكلب . ولقد أصبح التحدث **غير خاضع للتحكم** ، أى أنه لم يعد مرتبطا

بفعل معين تقوم به " نيكى " أو لا تقوم به ، ومن ثم فقدت " نيكى " اهتمامها باللعبة .

فإن فقد التحكم وهذه العلاقة الشرطية هو ما يقود إلى السلبية والاكتئاب . وقد توصلت مئات من التجارب عن العجز المكتسب إلى أن الحيوان والإنسان الذى يفقد القدرة على التحكم يتعلم كيف يستسلم . أما التحكم أو السيطرة فهو يقود ـ فى المقابل ـ إلى النشاط وقهر الاكتئاب . وهذان الاحتمالان ـ أى احتمال التوصل إلى نتيجة معينة من خلال تصرف معين مقابل احتمال التوصل إلى نتيجة معينة بدون عمل شيء ـ هما السمتان المميزتان للتحكم والعجز . فالعجز ينجم من عدم التحكم ، وهى الحالة التى تعبر عن احتمال وقوع نفس النتيجة سواء بحدوث أو بدون حدوث استجابة . فعندما يسقط الفأر فى دائرة صدمة كهربية لا يمكن الفرار منها فإن أى تصرف من قبله لن يجدى ، أى أن الصدمة سوف تبقى متواصلة سواء فعل أم لم يفعل شيئاً . وعندما تعطلت لعبة " نيكى " ، شعرت بالعجز ، فلم يكن أى تصرف من جانبها يزيد أو ينقص من احتمال سماع عبارة : " لقد عثرت على الكلب !" أما التحكم ـ فى المقابل ـ فهو ينجم عن ارتباط بين الفعل والنتيجة . ففى تجارب الفئران حيث يوقف الفأر الصدمة الكهربية ، يشعر بأنه يملك السيطرة أو التحكم فى الصدمة الكهربية . وعندما كان الضغط على صورة الكلب يؤدى إلى صدور عبارة : " لقد عثرت على الكلب ! " كانت " نيكى " تتمتع بالسيطرة وتشعر بالتحكم .

فإن الطفل ـ قبل أن يتعلم النطق بفترة طويلة ـ ينتبه ويكون شديد الحساسية لتلك العلاقة الشرطية أو غير الشرطية . وعندما يكتسب الطفل التحكم فى شيء ما ، وعندما تكون هناك علاقة شرطية بين الفعل والنتيجة ، ينتج عن ذلك أمران وهما أن الطفل الرضيع سوف يستمتع بهذا الشيء ويصبح أكثر نشاطاً . وعندما يكون الطفل الرضيع عاجزاً ـ أى عندما يفتقد العلاقة الشرطية بين أفعاله والنتائج ـ فسوف يصبح حزيناً وقلقاً وسلبياً . فليس صوت الخشخيشة هو ما يجعل الطفل يضحك وإنما كونه هو الذى يحركها هو ما يجعله يضحك .

وقد أجريت منذ خمسة وعشرين عاماً تجربة رائعة لإثبات هذه الحقيقة . وقد عمدت التجربة التى قام بها " جون واتسون " إلى استخدام اللعب المتحركة التى توضع على الوسائد التى نزين بها مهد الطفل . و " جون واتسون " هو

أحد علماء النفس في جامعة " كاليفورنيا " في " بيركلي " ، وقد قسم الأطفال الرضع الذين كان يبلغ عمرهم ثمانية أسابيع إلى ثلاث مجموعات ، ومنح كل مجموعة منهم وسادة خاصة لمدة عشر دقائق يومياً . وبالنسبة لمجموعة التحكم ، في كل مرة كان الطفل الرضيع يضغط فيها على الوسادة كانت اللعبة تدور فوق المهد . أما بالنسبة للمجموعة التي تمثل العجز ، فقد كانت اللعبة تدور بنفس القدر ولكن بدون أية علاقة شرطية تربط بين عملها وأى فعل يقوم به الطفل ـ بمعنى أن الضغط على الوسادة لم يكن له أى أثر على حركة اللعبة . أما بالنسبة للمجموعة الثالثة فقد ظلت اللعبة ثابتة . وقد اتسمت المجموعة التي تمتعت بالتحكم بزيادة في معدل النشاط والابتسام أثناء حركة اللعبة . أما مجموعة العجز فقد بقيت سلبية ولم تبد أية مشاعر إيجابية عند تحرك اللعبة . وقد كررت هذه التجارب على ألعاب مختلفة تشمل الألعاب التي تتحدث مع الطفل وقد حققت نفس النتائج . فعندما كان الطفل يملك التحكم في الشيء ، كان معدل نشاطه يرتفع وكذلك درجة متعته ، أما السلبية فقد كانت تدفع الطفل إلى الشعور السلبي والسلبية .

عندما كانت ابنتي " أماندا " تبلغ ثمانية أشهر ، اصطحبتها مع سبعة من تلامذتي إلى محل لبيع البيتزا . وقد ظلت نائمة معظم الوقت في مقعدها المرتفع ولكنها استيقظت أثناء تناول الحلوى . وكنت أحدث الطلبة عن أهمية العلاقة الشرطية عندما قاطعتني " أماندا " بأن طرقت المائدة بيديها . ولكي أوضح النقطة التي أرمي إليها ، فقد طرقت كوبي استجابة لطرقها . فأضاء وجهها وطرقت المائدة ثانية . فاستجاب الطلبة بطرق أدوات المائدة . ثم طرقت المائدة مرة أخرى ، فاستجبنا جميعاً لطرقها . واستمر هذا الوضع لمدة عشر دقائق . ولابد أن باقي الزبائن قد استغربوا من مشهد تلك الطفلة الصغيرة التي تقود ثمانية من الراشدين .

وعندما زادت " ماندى " من " تعريض " داريل " للرشاش بالتدريج ، مكنته من فرض تحكمه وسيطرته شيئاً فشيئاً على الرشاش . لقد اقتلعت شعوره بالعجز في كل مرة كان يقترب فيها من الرشاش مما كان يسمح له بممارسة سيطرته سواء بالاقتراب أو الابتعاد عن الماء الذى كان بصدد الاقتراب منه . وهناك فرص مشابهة بالنسبة للآباء يمكنهم استغلالها لكي ينمو قدرة التحكم

والتصدى للعجز لدى أطفالهم ، وهى الفرص التى تتاح لهم عدة مرات يومياً مع صغار الأطفال . وعند اقتناص هذه الفرص ، هناك اثنتان من الاستراتيجيات المهمة التى يجب أن يلتزموا بها هما : التدرج والاختيار .

فعندما يواجه الطفل مهمة جديدة ، سوف تبدو صعبة للغاية فى العادة بالنسبة له . فساعده من خلال استخدام **خطوات صغيرة** يمكن تحقيقها لكى تنمى لديه روح التحدى كلما أمكن ، وذلك بالبدء بمستوى يملك الطفل القدرة على السيطرة عليه والتحكم فيه . ابدأ بإدارة الرشاش بسرعة بطيئة وعندما يشعر الطفل بالارتياح ، ارفع ضغط الماء قليلاً . وبالطبع يجب أن يتناسب هذا التدرج مع عمر الطفل . فعندما تضع طفلا يبلغ ثمانية أشهر فى حوض الماء ، لا تغمره بالماء ، وإنما اسمح له فى البداية باللعب فى بوصة من الماء ثم فى بوصتين . أما عندما تعلم طفلاً فى سن الثالثة كيفية الغوص تحت الماء ، يجب أن تبدأ بإلقاء قطعة معدنية لامعة فى قاع الحوض على عمق قدم واحد ، بحيث يكون كل ما عليه عمله هو أن ينظر جهة العملة المعدنية ويفتح عينيه ويصل إلى العمق لكى يلتقطها . ثم ضع العملة فى عمق قدمين بحيث يضطر إلى مد ساقه لكى يصل إليها . وعندما يشعر بالارتياح عند قضاء كل هذا الوقت تحت الماء ، ألقِ بالعملة على بعد ثلاثة أقدام . وحينئذ يجب بالفعل أن يمد ساقيه كلية وأن يغوص إلى القاع .

ووسع آفاق **الاختيار** أمام طفلك إلى الحد الأقصى . فبمجرد أن يكبر طفلك إلى الحد الذى يدرك فيه معنى كلمة " نعم " و" كلا " ، امنحه خيارات كلما أمكن . فلا تفرض عليه ـ على سبيل المثال ـ الطعام هكذا بدون اختيار . وإنما اعرض عليه الطعام وامنحه فرصة اختيار الطعام الذى يريد تناوله . وسله إن كان يريد هذا النوع أم ذاك وكن على استعداد لتقبل إجابته بالرفض .

إن فرص دعم مهارة التحكم من قبل الوالدين متوفرة فى كل مجال وجانب من جوانب حياة الطفل .

الاستكتشاف واللعب . يبدأ الاستكشاف منذ لحظة الميلاد ويتواصل طوال فترة الطفولة . إنه ذلك الجانب من اللعب الذى يتم بتوظيف أكبر كم من التحكم لأنه ينطوى على دائرة تغذية مرتدة إيجابية طبيعية (كما أن جانب

اللعب ينطوى على أكبر قدر من المجازفة البدنية) . فعندما ينجح طفلك ويكتسب قدراً من السيطرة على شىء جديد أو مهارة جديدة ، فإنه حينئذ يسعى إلى الإقدام على أفعال جديدة وتوسيع نطاق سيطرته . ومن الممكن أن يقود هذا إلى مزيد من النجاح واكتساب حس أعمق للتحكم وحتى المزيد من الاستكشاف . ولكن الاستكشاف أيضاً يمكن أن يكون له دائرة تغذية مرتدة سلبية تتمثل فى أنه عندما يفشل طفلك ويجد نفسه عاجزاً فقد يدفعه هذا إلى عدم بذل كل هذا الجهد فى المحاولة التالية . وهذا يقلل من حس التحكم ويقود إلى قليل من الرغبة فى الاستكشاف وهكذا . لذا لا تترك طفلك حبيس عربته أو مقعده المرتفع لفترات ممتدة . فتوقف وأخرجه من مقعده المخصص له فى السيارة لفترات لعب أثناء فترات القيادة الطويلة . ولا تقيده لأن التقيد هو نقيض التحكم . فإن مهمتك هى أن تساعده على الحصول على حلقة من التغذية المرتدة الإيجابية .

ويوجد للطفل مجال استكشاف ، يبدأ بالمهد ويتسع ليشمل دائرة اللعب . فيجب أن تحرص على توسيع " مجال اللعب " أى المساحة التى يتحرك فيها الطفل لكى يستكشف المزيد داخل المنزل ، والمزيد فى الحديقة ، والمزيد من الأشياء وبذلك يكتسب المزيد من التحكم . ولا تعترض طريقه أو تعترض مجال استكشافه إلا إن بدا لك معرضاً للخطر ، وعندها بقدر من التحايل يجب أن تقدم له بديلاً آمناً . واشتر له الحظيرة النقالة بحيث يمكن أن يتحرك بداخلها بدون مساعدة (ولكن راقب قواعد الأمان) . فإن هذه العربة تزيد بدرجة هائلة مجال سيطرة الطفل . وشيد له بعض أماكن التسلق الآمنة داخل المنزل من الوسائد والمقاعد . أما فى الخارج فيمكنك أن تستخدم التلال الطبيعية الصغيرة والمنخفضات فى المنطقة المحيطة بالمنزل بحيث تسمح له بالتدريب والتدرج فى اكتساب مهارة المشى والتسلق . وأحضر له صندوقاً من الرمل . أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً ، فيمكنك أن تشترى دراجة ثلاثية العجلات أو عربات صغيرة أو زلاجات ثم دراجات عادية ثم زلاجات للجليد ثم زلاجات أرضية . ولاحظ تعليمات الأمان بمنتهى الحرص .

فالألعاب هى أدوات استكشاف ، ويمكن أن تبنى اختيارك للألعاب على أساس مدى التحكم الذى تمنحه اللعبة لطفلك . فإن الألعاب التى تعمل فقط من

خلال استجابة الطفل أو الحركة التى يقوم بها سوف تدعم لديه الشعور بالتحكم . والألعاب التى تتحرك عندما يضربها الطفل أو يدفع بعض أزرارها تحقق أيضاً نفس الهدف . كما أن المكعبات والصناديق والأجهزة الرياضية الخاصة بالأطفال والكتب التى تصدر صوتاً عندما يضغط الطفل على شخصياتها والدمى التى يقوم الطفل بتغيير ملابسها والآلات الموسيقية والعرائس كلها من الألعاب التى تنمى التحكم لدى الطفل . كما أن الرسم باستخدام الألوان ومختلف أنواع الأقلام والألوان المخصصة للأطفال حتى الرسم بصلصة الطماطم وعجين الشيكولاته مع صغار الأطفال ينمى لديهم القدرة على التحكم . أما الألعاب التى تصدر أصواتاً جميلة ولكن بدون تحكم الطفل فهى لا تحفز التحكم لديه . أما الحيوانات المصنوعة من الفراء والألعاب اللينة واللعب الدوارة التى لا يستطيع الطفل أن يصل إليها ومزينات الحوائط والمذياع والتلفاز كلها من الأشياء التى لا تنمى التحكم لديه .

أما الحاسوب فهو تطور خطير ، ويرجع هذا بالطبع إلى سرعته وكم المعلومات الهائلة التى يحتوى عليها وأيضاً لأنه يمنح الطفل التحكم . فإن الحاسوب يعتبر ـ بلا جدال ـ أداة تعليمية بخلاف المذياع والتلفاز والأفلام ، حيث إن الحاسوب وألعاب الفيديو يتفاعل معها الطفل وتمنحه التحكم فى نفس الوقت . لذا فإننى أنصح كل أسرة تملك القدرة المادية بشراء حاسوب للأطفال فهو استثمار لا يقل فائدة عن استثمار المال فى الدراسة الجامعية . كما أن جودة نوعية البرامج التى تحفز تفاؤل الطفل يمكن أن تلعب دوراً ممتازاً فى هذا الصدد . " نيكى " ، فى الثالثة من عمرها وهى تحب " ألوان وأشكال ميكى " ، وتستخدم لوحة التشغيل لكى تتخير الأشياء التى يلعب بها " ميكى " . كما أن استخدام الفأرة نفسها يعتبر تدريباً جيداً للتحكم بالنسبة للطفل فى سن الثانية إلى الثالثة . وهناك برنامج آخر تحبه " لارا " التى تبلغ خمس سنوات وهو " الجهاز الخارق " . وهو برنامج رائع التدرج يبدأ بحل أحجية سهلة مما يمنح الطفل قدراً من التعلم الميكانيكى أثناء بناء الأحجية التى تتدرج فى الصعوبة . وهناك أيضاً برنامج خاص يناسب " داريل " حيث يستطيع من خلاله أن يضغط على المفاتيح ويحدث أصواتاً ويكون أشكالاً أيضاً . (يمكنك أن تستخدم لوحة مفاتيح أقل جودة وسعراً لهذا الغرض) . كما أن

هناك شركة للحاسوب تقدم نسخة من برنامج " شارع سمسم " مما يمنح الطفل قدراً من التفاعل ، وهو أحد البرامج المفضلة لـ " لارا " و " نيكى " . كما أن كتاب القصص الخاص بـ " شارع سمسم " يمنحهما خيارات ، منها أن يشتريا هدية لـ " إيرنى " إما من متجر الدمى أو متجر الآلات الموسيقية . ولا يمكن أن أخوض فى مزيد من البرامج الخاصة بالأطفال فى هذا الصدد . ولقد حدثت طفرة فى مثل هذه البرامج بحيث إنه فى الوقت الذى يصلك فيه هذا الكتاب ، يكون قد ظهر بالفعل المزيد من البرامج الأكثر تطوراً والأقل ثمنا . وآخر نصيحة يمكن أن أقدمها للآباء فى هذا الصدد هى الموقع التالى على البريد الإلكترونى : " misc.kids.computer " ، فاحرص على زيارته مرة أسبوعيا .

التغذية وأوقات تناول الطعام . أطعم طفلك عند الطلب وليس وفقاً لمواعيد محددة . وامنحه الخيارات البسيطة بمجرد أن يكبر إلى الحد الذى يسمح له بالإجابة بالنفى أو القبول ولكن لا تغرقه بالخيارات . وامنحه أدوات المائدة المناسبة فى سن مبكرة قدر الإمكان وكذلك الكثير من الأطعمة سهلة التناول . فإن الفوضى والفضلات أقل أهمية من إضفاء المزيد من حس التحكم لدى الطفل .

وتعتبر الوجبات مصدراً متزايداً لتنمية التحكم لدى الطفل أثناء نموه . ويمكن أن تبدأ دروس الطهى البدائية فى سن مبكرة . فالطفل الذى يبلغ عاماً واحداً يمكن أن يستخدم مخيض اللبن والبيض لعمل الكعك ، أما طفل الثانية فهو يستطيع أن يصنع أشكالاً من الكعك . وعندما نقوم بإعداد الكعك فى صباح يوم الإجازة ، نشكل فريقاً للعمل . فتعد " لارا " العجين وذلك بقياس المقادير المناسبة من الدقيق والسكر . أما " داريل " فهو يخفق اللبن والبيض . و " نيكى " تضع الفاكهة . و " ماندى " تسقطه فى المقلاة . والأب يتناول الكعك .

ويستطيع الطفل الذى يبلغ عامين فقط أن يساعدك فى زراعة الخضراوات فى الحديقة ثم جمعها فى وقت لاحق . وسوف تندهش من النتيجة التى سوف تحصل عليها إن دفنت جزءاً من نبات البطاطس فى الأرض . وفى المرة القادمة عندما تخرج لتناول الطعام ، اذهب إلى بوفيه مفتوح أو كافيتريا (أى مكان

يمكن أن تنتقى فيه الطعام بنفسك) بدلاً من أن تذهب إلى مطعم يقدم فيه النادى الطعام . فسوف تمنح أطفالك بذلك فرصة لانتقاء أصناف الطعام التى يحبونها ويتولون بأنفسهم مهمة دفع ثمن الطعام وانتقاء أدوات تناول الطعام المناسبة . وبالنسبة للأسرة التى تسكن فى المدينة فإن التسوق لشراء الطعام يمنح الطفل قدراً كبيراً من التحكم . ويوجد بالقرب منا متجرنا المفضل الذى يمنح كلا من " لارا " و " نيكى " عربات تسوق صغيرة لانتقاء كل ما يروق لهم . فيقوم كل طفل باستخدام عربة التسوق وينتقى ثلاث سلع أو أشياء فقط . فتختار " نيكى " التوت والفراولة وعصير التفاح . أما " لارا " فهى تشترى الجبن والبسكويت والخبز . وعند الخروج أتقدم أنا المسيرة ثم تأتى " لارا " و " نيكى " من خلفى لكى تفرغ كل منهما محتوى عربتها . وتتولى " لارا " و " نيكى " مهمة الدفع ثم تغادران وفى يد كل منهما حقيبتها الصغيرة .

ولكن يجب وضع حدود من قبل الوالدين لهذه الخيارات ، وهذا أمر ضرورى ، وتعتبر هذه الحدود أحد المظاهر المهمة للاختيار . وأنا لا أنادى بالتسلط ولكن فتح مجال الاختيار بلا ضابط هو فتح مجال " التدليل المفرط والإفساد " واكتساب فهم غير صحيح ومغلوط عن العالم الواقعي الذى سوف يحيى الطفل فى ظله لا محالة . وأنا من أنصار منح الطفل قدراً من الاختيار والتحكم ولكن هذا لا يعنى أنك إن كنت ستتأخر عن موعد العمل وانخرط طفلك ذو الثلاث سنوات فى نوبة بكاء بسبب لون جوربه يجب أن تستسلم له وتتأخر عن عملك . فيجب أن تمنحه الاختيار فى ظل ضوابط واضحة ، وهذه هى الخطوة الأولى فى انتقاء الأفضل من بين الخيارات المتاحة التى يمكن أن يقدمها لنا العالم .

الحفاضة وارتداء الملابس . عند ارتداء الحفاضة ، أوقف طفلك . وسوف تبدو هذا المهمة أكثر صعوبة بالنسبة لك (ولكنك سرعان ما ستتقن أداءها) ولكن هذا سوف يشعر الطفل بقدر أكبر من التحكم . ولا تحاول تدريب طفلك على الجلوس على المرحاض قبل أن يكون مستعداً لذلك . فإن هذه الساعات التى يقضيها الطفل فوق المرحاض بدون نتائج تعتبر تدريبات مرهقة فى تعلم العجز المكتسب . ودع طفلك ينتقى الملابس التى يريد أن يرتديها بنفسه . وقد

لا تعجبك التركيبات اللونية التى اختارها لنفسه ولكن التحكم الذى سوف يكتسبه من هذه التجربة يستحق أن تضحى بتوافق الألوان من أجله .

الانخراط فى المجتمع والانتباه . لعل أكثر المجالات التى يمكن أن يشعر فيها الطفل بالعجز والتحكم هو التفاعل مع الآخرين . فيجب أن تكوِّن له ارتباطاً اجتماعياً شرطياً منذ البداية . فلا تدع طفلك يبكى ويبكى إن كان جائعا أو مبتلاً . احمله بأسرع ما يمكن . فإن أحد الأسس بالغة الأهمية فى تعلمه هو أن البكاء يجلب له الراحة . وحاول ألا تتحدث مع طفلك فقط عندما تشعر برغبة فى ذلك . وإنما **تجاوب معه** وتناوبا الأدوار معاً . وعندما يدخل شخص غريب فى وجود طفلك ، فدع اهتمام طفلك به هو الذى يحملك على الاقتراب من هذا الشخص الغريب . فسوف تتشكل علاقة اجتماعية أفضل مع هذا الشخص الغريب إن شعر الطفل بأنه هو الذى يملك زمام الأمور وليس من خلال فرض هذا الشخص الغريب عليه . وعندما تقرأ لطفلك ، شجعه على التعليق على بعض الأشياء وتحدث عما يشير إليه .

ومن سن الثانية فصاعدا ، اسمح لطفلك بتقمص أدوار الكبار . وتعد أدوات المطبخ والورش الصغيرة والمسرحيات الدرامية والفنون والأعمال اليدوية كلها من الوسائل الممتازة لتنمية التحكم الاجتماعى لدى الطفل فى هذه المرحلة . فإن تقمص دور الأب أو الأم أو الطبيب يمنح الطفل قدراً من التحكم وخاصة عندما يسعى الطفل لحسم صراع ما . وكثيراً ما أسمع " لارا " أو " نيكى " يلعبان بالدمى وهما يقولان : " والآن اهدئى ونامى . إن لم تنامى فى خمس دقائق ، فسوف أغضب منك كثيراً ! " أو " هذا لن يؤلمك يا صغيرتى ! " واجعل الطفل الأكبر سنا يتولى مهمة العناية بالطفل الأصغر منه . وهناك فرص رائعة لتعلم التحكم وهى أن تسمح لطفلك بإحضار المرهم أثناء تغيير الحفاضة لأخيه الأصغر سناً والبحث عن شريط الأغانى للجدة .

الإيجابية

إن التحكم هو أساس هرم التفاؤل . والإيجابية هى الطبقة التالية للتحكم . والتحكم أمر سلوكى ، حيث يسيطر الطفل على النتائج . أما الإيجابية فهى

ترتبط بالمشاعر والنمو داخل مناخ عاطفى دافئ ومشرق . وقد كانت الرغبة فى إسعاد الأطفال ومنحهم شعوراً بالرضا دائماً هدفاً قوياً يحرك كل الآباء . وفى ظل عصر الشعور الجيد ، بلغ هذا الدافع آفاقاً بعيدة للغاية . أما أنا فلدى نظرة قديمة حيال هذا الأمر مغايرة للموضة ، وهو ما سبق ونوهت عنه فى الفصل الرابع وما أبديته من تحفظات بشأن الاعتزاز بالذات . فتماماً مثلما أنظر إلى الاعتزاز بالذات على أنه وسيلة جيدة للتعامل مع العالم وليس غاية فى ذاته ، أنظر إلى الشعور الجيد على أنه فقط وسيلة نحو غاية بالغة الأهمية وهى التحكم .

وعلى مدى جيل كامل ، بقيت النغمة السائدة تحث الآباء على منح أطفالهم " نظرة إيجابية غير مشروطة " . وقد ظهر هذا المفهوم أول ما ظهر كنصيحة تكتيكية من قبل محلل نفسى يدعى " كارل روجرز " ، رائد علم النفس البشرى فى الخمسينات من القرن العشرين . وقد أرسى " روجرز " دعائم نظرية " النظرة الإيجابية غير المشروطة " ، و " فهم التقمص العاطفى " باعتبارهما المكونات النشطة الأساسية للتحليل النفسى الناجح . وفى عام ١٩٥٠ ، لاقى هذا الاتجاه ترحيبا كبيرا وكان بمثابة نصيحة مريحة للعقول . وقد قادت شمولية المكونات التى نادى بها " روجرز " إلى نجاح البحث فى المجالات الأكثر تخصصاً من التحليل النفسى لبعض أنواع الاضطراب المحددة . ولقد احتلت نصائح " روجرز " فى الخمسينات من القرن العشرين قبولاً واسعاً وسرعان ما امتدت لتشمل مجال تربية الطفل . وفى نفس الوقت ، زعم " بى . إف . سكينر " أنه قد ثبت أن عقاب الأطفال لا يجدى . وهكذا بينما انتقلت أمريكا من عصر المشاعر الجيدة وابتعدت عن التصرف الجيد ، باتت هاتان النصيحتان متجانستين تماماً . وسرعان ما أصبح " غياب العقاب " و" النظرة الإيجابية غير المشروطة " مبادئ أساسية لا تتجزأ فى تربية الطفل الأمريكى .

فما هو وجه الصواب ووجه الخطأ فى هذه القواعد ؟ إن الصواب يبدو واضحاً تماماً . فكلما زاد الاستكشاف لدى الطفل ، زاد شعوره بالتحكم . وعندما يشعر الطفل بالخوف أو الافتقار إلى الأمان ، يشعر بأنه مقوض . وهكذا يولى عائداً إلى دائرة الأمان ولكن بعد أن يكون قد قوض قدرته . وسوف يحجم فى هذه الحالة عن اتخاذ أية مجازفة . وسوف يمتنع عن الاستكشاف وبالتالى

لن يشعر بالتحكم . كما أن غياب الشعور بالتحكم سوف ينال من همته وحماسه مما يزيد من تجميده وتقويضه . وعلى العكس - إن كان الطفل سعيداً وآمناً - فسوف يسعى للمجازفة والاستكشاف . وسوف يشعره هذا بأنه فى حالة جيدة مما سوف يولد لديه بالتالى المزيد من الاستكشاف والتحكم . وسوف يصبح بحق آلة تحكم فائقة .

وتزيد النظرة الإيجابية من التحكم لأنها تطرد الخوف وتسمح بمزيد من الاستكشاف . أما العقاب فهو يعترض طريق التحكم لأنه يشيع داخل الطفل الشعور بالخوف مما يقوض ويحد بالتالى من قدراته . لذا فأنا أيضاً أؤيد النظرة الإيجابية وتجنب العقاب ولكن فقط فى **الحدود التى تمنح الطفل قدراً من التحكم** . ولكن للأسف ، يمكن أن تعمل هذه الطرق أيضاً على النيل من حس الطفل بالتحكم .

فإن النظرة الإيجابية غير المشروطة تعنى أنها غير مرتبطة بأى شيء يقوم به الطفل . أما التحكم على النقيض تماماً يكون مشروطاً وهو يعرف بأنه النتيجة الشرطية لما يقوم به الطفل . ولا يمكن تجاهل هذا الفارق . فإن العجز المكتسب لا ينمو فقط عندما تقع أحداث سيئة وتكون خارجة على نطاق سيطرتك وإنما ينمو أيضاً - ولسوء الحظ - عندما تقع **أحداث جيدة وتقع أيضاً خارج نطاق سيطرتك** . فعندما تقع لشخص ما أو حيوان ما أحداث طيبة بدون أى تدخل منه مثل قطع النقد التى تسقط من آلة اللعب من تلقاء نفسها بغض النظر عما يقوم به الشخص ، والطعام الذى يقدم للحيوان بدون أى فعل مشروط من جانبه ، والمدح الذى نغمر به الطفل بغض النظر عن قدر النجاح الحقيقى الذى حققه ، كل هذا من شأنه أن يزيد من العجز المكتسب . وهذا هو ما يطلق عليه العجز المكتسب " المحبب " وهو عكس العجز الذى ينمو عندما تقع أحداث سيئة مثل الصدمة أو الضوضاء المرتفعة التى تحدث بدون أى فعل شرطى (وهو ما يطلق عليه العجز المكتسب " المنفر ") . ولا يصاب متلقى الأحداث الجيدة غير المشروطة بالاكتئاب مثل متلقى الأحداث السيئة غير المشروطة ولكن كلا منهما يتحول إلى شخص سلبى وكسول . والأسوأ من ذلك هو أن هذا الشخص يجد صعوبة فى إدراك مدى كفاءته بعد أن يدرك فى النهاية أن أفعاله مجدية بعد استرجاع قدرته على التحكم . فإن الفأر - على سبيل المثال - الذى يتعلم

منذ البداية أنه يمكن أن يحصل على الطعام فى أى جانب من جوانب المتاهة ، سوف يجد صعوبة فيما بعد فى تحديد مكان الطعام عندما يقتصر تقديمه على جانب واحد فقط من المتاهة .

والمشكلة هنا هى ما يطلق عليه اسم الحب القاتل . فعندما يكافئ الأب طفله ـ بالإطراء على سبيل المثال ـ بغض النظر عما يقوم به هذا الطفل ، فهذا يعد تصرفاً خطيراً من جانبين . أولاً : سوف يتحول الطفل إلى السلبية لأنه سيكون قد تعلم أنه يحصل على الإطراء بغض النظر عن أى تصرف يقوم به ، أى أن الإطراء غير مرتبط بما يقوم به من أفعال . وهذا هو أول عرض من أعراض العجز المكتسب " المحبب ". وثانياً : قد يجد الطفل صعوبة فى تقدير نجاحه الفعلى فى وقت لاحق عندما تمتدحه الأم بإخلاص على ما قام به . وقد يفشل فى التعلم من نجاحه والاستفادة منه بسبب هذا النظام المستمر القائم على النوايا الحسنة والنظرة الإيجابية غير المشروطة .

وهكذا تضع النظرة الإيجابية غير المشروطة من قبل الوالدين الطفل داخل دائرة التحير والاضطراب . فمن جهة تتسم النظرة الإيجابية غير المشروطة بأنها إيجابية . فهى تُشعر الطفل بأنه فى حالة جيدة وهذا الشعور الجيد سوف يطرد المخاوف والتجمد مما سيدفع بالطفل إلى المجازفة واستكشاف العالم من حوله مما يولد بدوره لديه شعوراً بالتحكم . وهذا يعنى أن الإيجابية المجردة سوف تعمل بشكل غير مباشر على دعم التحكم من خلال دعم الاستكشاف . ومن جهة أخرى فإن النظرة الإيجابية غير المشروطة تبقى غير مشروطة . أى أن الطفل سوف يتعلم أن الأشياء الجيدة تحدث من قبل والديه بغض النظر عما يقوم به . والدرس الذى سوف يتعلمه من ذلك هو السلبية وسوف يجد صعوبة فى إدراك أن أفعاله يمكن أن تكون مجدية عندما تكون بالفعل كذلك . وهذا يعنى أن الإطراء غير المشروط يقوض التحكم .

أما حل هذا اللغز فهو يعتمد ـ من وجهة نظرى ـ على نوع النظرة الإيجابية . فإن الحب والحنان والدفء والحماس يجب أن تكون كلها مشاعر غير مشروطة . وكلما زاد مقدار ما يحصل عليه الطفل من هذه المشاعر ، زادت إيجابية المناخ الذى يعيش فيه ونما شعوره بالأمان . وكلما زاد شعور الطفل بالأمان ، زادت قدرته على الاستكشاف ومن ثم قدرته على التحكم . ولكن

الإطراء أمر مختلف تماماً . **فالإطراء يجب أن يكون مرتبطاً ارتباطاً شرطياً بالنجاح لا أن يكون وسيلة لدعم الشعور الجيد لدى الطفل** . فانتظر إلى أن يبرع طفلك فى الشيء قبل أن تصفق له . كما يجب أن تحرص أيضاً على التدرج فى المدح والإطراء بحيث يتناسب مع الإنجاز الذى حققه طفلك . فلا تبالغ فى الثناء عليه وتصور أى إنجاز بسيط وكأنه إنجاز مدهش . ادخر مثل هذا المديح للإنجازات الأعظم شأناً مثل نجاحه فى نطق اسم أخته للمرة الأولى أو المرة الأولى التى ينجح فيها فى الإمساك بالكرة . فإن الإطراء على الطفل بغض النظر عن مدى جودة الفعل الذى قام به أو العجز عن الإطراء كلية سوف يولد مشاعر العجز لديه . كما أن مثل هذا الإطراء غير المشروط سوف يقوض أيضاً من ثقته بك . ولعل هذا هو سر فشل والد " إيان " فى التعامل مع قضية سفينة الفضاء الخاصة بابنه فى الفصل الثانى . وإن بدت المهمة بالغة الصعوبة بحيث أخفق فيها طفلك إخفاقاً ذريعاً ، حاول أن تقسم المهمة إلى أجزاء صغيرة ، أو إلى خطوات قابلة للإنجاز أو انتقل إلى نشاط آخر ولكن بسلاسة وبدون تكلف . ولكن لا تثنى على فشله .

أما العقاب فهو أقل تعقيداً من المدح . لقد كان " سكينر " مخطئاً ، هكذا ببساطة . ويعتبر العقاب ـ أى ارتباط حدث غير مرغوب فيه بتصرف غير مرغوب فيه ـ من الوسائل شديدة الفاعلية فى تجنب هذا السلوك غير المرغوب فيه مستقبلاً . بل إنه ربما يكون أكثر الوسائل فاعلية فى تعديل السلوك ، وهناك بالفعل مئات من التجارب المتوافرة حالياً التى تؤكد هذه الحقيقة . ولكن على المستوى العلمى ، قد يعجز الطفل فى الكثير من الأحيان عن تبين الفعل الذى قاده إلى العقاب ومن ثم يتسرب إلى نفسه الكره للشخص القائم على عقابه وإلى الموقف ككل . وعندما يحدث هذا ، يصبح الطفل خائفاً بشكل عام وقد يصبح مقوضاً وقد يدفعه هذا إلى تجنب الأب أو الأم أو الشخص الذى يعاقبه حتى يتصدى للعقاب ذاته .

أما سبب الصعوبة التى كثيراً ما يجدها الطفل فى فهم أسباب العقاب فيمكن تفسيرها فى ضوء التجارب المعملية التى أجريت على الفئران والخاصة بـ " إشارات الأمان " . فخلال هذه التجارب ، يقع حادث سيئ مثل صدمة كهربائية وتكون هذه الصدمة مرتبطة بصوت إنذار مرتفع تجعل علامات الخوف

ترتسم على الفأر بعد أن يكون قد تعلم أن هذه الإشارة هى بمثابة إنذار خطر . أما الأهم من ذلك فهو أن الفأر يدرك أيضاً أنه فى غياب هذه الإشارة فإن الصدمة لن تحدث أبداً . أى أن غياب صوت الإنذار يعنى بالنسبة له إشارة أمان أى أنه يمكن أن يسترخى فى غياب الإنذار . وتعتبر إشارات الخطر من العوامل المهمة لأنها تعنى أن هناك إشارات أمان يمكن أن يعتد بها وهى تكون موجودة فى غياب الخطر .

وهذا الافتراض يقودنا إلى افتراض آخر وهو أنه عند عدم استخدام إشارات الإنذار ، أى عند تعرض الفأر للصدمة بدون أى إنذار مسبق ، سوف يبقى الفأر خائفا طوال الوقت . وعندما لا تكون هناك إشارة خطر معتد بها ، فلا يمكن أن تكون هناك إشارة أمان يعتد بها أيضاً . وهناك الكثير من التجارب التى تثبت هذه الحقيقة . فعندما يكون الحيوان فى موقف يتعرض فيه للصدمات بدون أية إشارات مسبقة فإنه يظل خائفاً ومترقباً طوال الوقت . وعندما تحدث نفس الصدمات الكهربائية ولكنها تكون مسبوقة بإنذار قبل دقيقة من وقوع الصدمة ، يعترى الفأر الخوف فى هذا الوقت فقط بينما يبقى فى مأمن باقى الوقت بحيث يستطيع أن يمارس حياته الطبيعية .

فإن سبب فشل العقاب فى الكثير من الأوقات هو أن إشارات الأمان تكون غير واضحة بالنسبة للطفل . فعندما تعاقب طفلك ، يجب أن تحرص على أن تكون هناك إشارة إنذار واضحة ـ وهذا يعنى بالتالى وجود إشارات أمان . واحرص على أن يدرك طفلك تماماً التصرف الذى أدى إلى العقاب . ولا تدن الطفل أو أى سمة من سماته الشخصية وإنما الفعل نفسه . فإن الطفل ليس سيئاً (شخصى ودائم ومعمم) وإنما الفعل ذاته هو الشىء السيئ (غير شخصى ومتغير ومحدد) .

عندما كانت " نيكى " فى الثالثة من عمرها ، أخذت تلقى بكرات الثلج على أختها " لارا " . وكان رد فعل " لارا " يستثير " نيكى " ويجعلها تتمادى فى هذا التصرف . فصاحت " ماندى " : " كفى عن إلقاء كرات الثلج على " لارا " يا " نيكى " ، أنت تؤلمينها هكذا " . و " نيكى " تلقى بكرة أخرى على " لارا " . قالت " ماندى " : " إن قذفت كرة أخرى على

" لارا " ، سوف أحبسك بالداخل " . وكرة تالية تضرب " لارا " . فتمسك " ماندى " بـ " نيكى " على الفور التى تصيح فى تذمر وتدخلها فى المنزل . وأخذت " ماندى " تذكر " نيكى " برفق بما حذرتها منه :" لقد قلت لك إننى سوف أحبسك بالداخل إن لم تكفى عن إلقاء كرات الثلج . ولكنك لم تتوقفى وهذه هى النتيجة التى حذرتك منها " . أخذت " نيكى " تبكى بصوت مرتفع قائلة : " لن أفعل هذا ثانية ، لن أفعله ثانية . ليس هناك كرات ثلج . لن أفعل ".

لاحظ أمرين بالنسبة لإشارات الأمان هنا . أولاً : أن العقاب ـ أى إدخال " نيكى " فى المنزل ـ كان عقاباً مناسباً للفعلة . فهناك علاقة طبيعية ومن ثم سهلة الفهم حتى بالنسبة لطفلة فى الثانية من عمرها . فضلاً عن أن " ماندى " قد بررت العقاب بشكل منطقى للغاية " أنت تؤلمين أختك " لارا " " ، فهذا هو تلقين لمبادئ تخطى إشارات الأمان بالنسبة لـ " نيكى " وهكذا يكون عدم إيذاء الآخرين بمثابة إشارة أمان فى مقابل إلقاء كرات الثلج .

إن تقديم إشارات أمان واضحة بالنسبة للطفل يعتبر من الأمور المهمة . فإن الأحداث السيئة تقع كل يوم ، وعندما تكون على علم مسبق بأن هناك حدثاً سيئاً بصدد الوقوع ـ أمى سوف تخرج فى الصباح أو الطفل بحاجة إلى حشو أسنانه عند الطبيب ـ فيجب أن تزود طفلك بإشارات إنذار تحذيرية مسبقة . ويجب ألا تسعى للإفلات والتسلل وأخذ الطفل على حين غرة . فعندما يكون طفلك الذى فى الثالثة من عمره بصدد تلقى حقنة موجعة فيجب أن تخبره مسبقاً قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب بفترة وجيزة ، ويجب أن تخبره أنه سوف يأخذ حقنة وأنها سوف تؤلمه لدقائق معدودة . وقبل أخذ الحقنة بدقائق ، أخبره ثانية أن الطبيب بصدد إعطائه الحقنة وأنها سوف تؤلمه قليلاً ، وعندها سوف يشعر بأنه فى حالة جيدة . فأنت إن حذرت طفلك من أن هناك شيئاً سيئاً يمكن أن يحدث ، فسوف يعلم أن **غياب إشارات التحذير ، يعنى الأمان** بمعنى قلة فرصة وقوع أى حدث سيئ . وسوف يتعلم أن الذهاب إلى الطبيب شيء آمن بشكل عام . كما أنه سيتعلم أيضاً أن يثق بك . وتقديم إشارات الإنذار ليس أمراً سهلاً بالنسبة للوالدين لأن الطفل عندها سوف يشعر بالخوف وسوف

يكون صعب المراس . وهناك الكثير من الآباء الذين يتجنبون مثل هذه المواقف حتى لا يوقعوا أنفسهم فى دائرة من التذمر قصيرة المدى من قبل الأبناء . ولكن العواقب والتذمر بعيد المدى سوف يكون أسوأ من ذلك .

عندما كانت " أماندا " على وشك إتمام عامها الأول . بدأنا نستعين بجليسة أطفال حتى يتسنى لنا الخروج ليلاً . وعندما وصلت جليسة الأطفال ، كنا نقوم بتقديم كل منهما إلى الأخرى وننتظر إلى أن تندمج " أماندا " تماماً فى اللعب ثم نسير ـ بالفعل ـ على أطراف أصابع أقدامنا ونتسلل خارج المنزل . وكنا وقتها آباءً للمرة الأولى وكنا نريد أن نتجنب أى تذمر وبكاء يمكن أن يحدث . ولكننا لم نخسر بذلك جليسة الأطفال فقط وإنما أيضاً لاحظنا أن هناك تغييراً قد طرأ على شخصية " أماندا " حيث بدأت تتحول من شخصية هادئة إلى شخصية مضطربة . وكنت أقوم بتجارب على إشارات الأمان فى نفس الوقت وقد لاحظت من خلال التجارب أننا كنا ننتهك أحد المبادئ الأساسية التى يجب أن يتربى عليها الطفل وهى تجاهل إشارات الإنذار وعدم إعلام " أماندا " بأننا على وشك المغادرة . وفى المرة التالية ، قمنا بعمل احتفال كبير عندما كنا على وشك المغادرة وتبادلنا الأحضان والغناء : " وداعاً إلى اللقاء ، نراك قريباً ..." وخرجنا جميعاً عند السيارة مع جليسة الأطفال وأخبرناها أننا سوف نعود بعد ثلاث ساعات إلى المنزل ولوحنا لها مودعين . وقد أدركت " أماندا " عندها حقيقة الوضع وبدأت تبكى ولكننا غادرنا على أية حال والتزمنا بهذه الطقوس كلما خرجنا . وسرعان ما استعادت بعدها سمة الهدوء التى كانت تميزها وظلت هكذا منذ ذلك الحين .

فإن مناخ الدفء والحماس والإشارات التحذيرية الواضحة والحب غير المشروط والمدح المشروط والكثير من الأحداث الجيدة ، كل هذا يضفى الإيجابية على حياة الطفل . غير أنه مع ذلك قد يسهل أن تحيط الطفل بأشياء جيدة ويبقى الطفل كئيباً على المستوى الذهنى . وما يهم فى النهاية هو كم الإيجابية التى يتمتع بها الطفل من الداخل ، أى داخل رأسه . فما هو كم الأفكار الجيدة

مقابل السيئة التى تدور بداخله على أساس يومى ؟ هناك عدد كبير من الدراسات التى أجريت فى هذا الصدد . قرر كل من " جريج جارامونى " و" روبرت شوارتز " - وهما اثنان من علماء النفس فى " جامعة بيتسبرج " - أن يقوما بإجراء إحصاء لعدد الأفكار الجيدة فى مقابل عدد الأفكار السيئة التى تعترى أشخاصاً مختلفين وبحث المعدل الذى يربط بينهما . ولأنهما محققان نابهان ، فقد قاما بحصر " الأفكار " بطرق مختلفة ، أى على مستوى الذكريات والأحلام والتفسيرات العادية وهكذا . ومن خلال سبع وعشرين دراسة مختلفة ، وجدا أن معدل الأفكار السيئة إلى الجيدة لدى الشخص المكتئب يكون متساوياً ، أى فكرة سيئة واحدة فى مقابل فكرة جيدة واحدة . أما الشخص غير المكتئب فيكون لديه ضعف عدد الأفكار الجيدة فى مقابل السيئة . وهى فكرة بسيطة ولكنها قوية للغاية . كما أنها مدعمة أيضاً بنتائج التحليل النفسى وهى أن الشخص المكتئب الذى تتحسن حالته ينتقل من معدل ١ إلى ١ إلى معدل ٢ إلى ١ . أما الشخص المكتئب الذى يبقى بلا تحسن فيبقى المعدل لديه ١ إلى ١ .

فهل هناك شيء يمكنك أن تقوم به لكى يصل معدل الأفكار الجيدة من السيئة إلى ٢ إلى ١ لدى طفلك ؟

مقتطفات ما قبل النوم . من الممكن أن تكون هذه الدقائق التى تقضيها مع طفلك قبل أن يستسلم للنوم أثمن لحظات يومه . ونحن فى بيتنا نوظف هذا الوقت الثمين لكى نستعرض الأحداث الجيدة والسيئة التى وقعت خلال اليوم . فنحن نعمد إلى لعبة مقتطفات ما قبل النوم لكى نشكل حالة من الإيجابية الذهنية لدى الطفل ، والتى نتمنى أن تغرس داخل عقل كل من " لارا " و " نيكى " وتبقى راسخة طوال حياتهما .

الأضواء مطفأة و " ماندى " و " لارا " و " نيكى " يتبادلن العناق والحديث .

" ماندى " : " ما الذى أعجبك اليوم يا عزيزتى " لارا " ؟ " .

" لارا " : " أحببت اللعب والذهاب إلى المتنزه مع " ليه " و" أندريا " . كما أحببت تناول الرقائق فى منزلى الصغير . وأحببت السباحة والغوص فى الأعماق مع أبى . وأحببت الذهاب إلى تناول الغداء وحمل طبقى بنفسى " .

" نيكى " : " لقد أحببت تناول الشيكولاته بالفراولة " .

" لارا " : " أحببت اللعب مع " داريل " فى مرآبه . وأحببت خلع فستانى والبقاء فى ملابسى الداخلية فقط " .

" نيكى " : " وأنا أيضاً " .

" لارا " : " أحببت قراءة الكلمات . وأحببت رؤية الأشخاص الذين كانوا يجدفون فى النهر والذين يركبون الزلاجات على جانبى الطريق . وأحببت الذهاب لمشاهدة الفيلم مع أبى ودفع نقود التذاكر معه " .

" ماندى " : " هل هناك شيء آخر ؟ " .

" لارا " : " أحببت اللعب بلعبة " البيكابو " مع " داريل " فى وقت العشاء . وأحببت لعبة عروس البحر مع " نيكى " فى الحمام . وأحببت لعبة " الآلة المذهلة " مع أبى . وأحببت مشاهدة " بارنى " " .

" نيكى " : " وأنا أيضاً أحب بارنى " .

" ماندى " : " هل حدث شيء سيئ اليوم ؟ " .

" لارا " : " لقد عضنى " داريل " فى ظهري ! " .

" ماندى " : " أجل هذا موجع " .

" لارا " : " كثيراً ! " .

" ماندى " : " حسناً ، إنه مازال طفلاً صغيراً . يجب أن نبدأ فى تعليمه أنه يجب ألا يعض . لنبدأ من الغد . اتفقنا ؟ " .

" لارا " : " حسناً . لقد استأت عندما مات أرنب " ليه " ولم تعجبنى قصة " نيكى " عن الكيفية التى قتل بها " ريدى " [كلبنا] الأرنب ثم التهمه " .

" ماندى " : " أجل كان هذا سيئاً بالفعل " .

" لارا " : " كان بشعاً " .

" ماندى " : " لم تعجبنى قصة " نيكى " ولكنها مازالت صغيرة لإدراك مثل هذه الأمور . لقد اختلقت القصة . إنه أمر مؤسف أن يموت الأرنب ولكنه كان كبيراً فى السن وكان مريضاً أيضاً . ربما يشترى والد " ليه " أرنباً جديداً " .

" لارا " : " ربما ! " .

" ماندى " : " يبدو أنك قد قضيت وقتاً جيداً اليوم ؟ " .

" لارا " : " كم بلغ عدد الأشياء الجيدة يا أمى ؟ " .

" ماندى " [تخمن] : " خمسة عشر ، أعتقد ذلك " .

" لارا " : " وكم بلغ عدد الأشياء السيئة ؟ " .

" ماندى " : " اثنان ؟ " .

" لارا " : " يا إلهى ، خمسة عشر شيئاً جيداً فى يوم واحد ! ما الذى سوف نفعله غداً ؟ " .

فـ " نيكى " ـ التى كانت تقترب من الثالثة ـ كانت بحاجة إلى تشجيع ، أما " لارا " التى كانت فى الخامسة فقد كانت تملك عادة قائمة من الأحداث الجيدة التى كانت تحكى عنها . فإن آخر الأفكار التى تخطر على بال الطفل

قبل أن يخلد إلى النوم تكون مفعمة بالتخيل البصرى ومن ثم تصبح مادة غنية ينسج منها أحلامه . ونوعية الأحلام التى تسيطر عليها الكآبة هى الأحلام التى تعترى الكبار والصغار المصابين بالاكتئاب حيث تكون الخسارة والهزيمة والرفض هى السمة المميزة لأحلامهم كما أن كل العقاقير التى تعالج الاكتئاب تمنع رؤية الأحلام . ومقتطفات ما قبل النوم ، هى التى تمد الطفل بحياة ذهنية إيجابية زاخرة ، إنها مصدر " الأحلام السعيدة " التى نتمناها للطفل قبل نومه .

الطراز البيانى

مع وضع التحكم كقاعدة ثم الإيجابية كطبقة ثانية داعمة يمكن تثبيت الطراز البيانى المتفائل بمنتهى الارتياح فوقهما ليشكل دعامة ينشأ عليها طفلك . ومع بلوغ الطفل الثانية من عمره يشرع فى التعبير لفظياً عن نفسه (عندما كانت " نيكى " قرابة العامين ، كانت تقول : " " لارا " عاملتنى بطريقة سيئة " وكانت تبكى لأبيها عند الحاسوب قائلة : " لا أستطيع فعل ذلك ") . ومع بلوغ الثالثة من العمر سوف يبدو لك واضحاً أن طفلك يسعى لاستكشاف حقيقة العالم من حوله . وسوف تتميز كل عبارات الطفل فى هذه السن بالبحث عن " الأسباب " وسوف تكون معظم الأسئلة أسئلة " سببية " . قالت لى " نيكى " ذات يوم : " كان الأمير يريد أن يتزوج من " بيلى " وليست الأميرة النائمة لأن " بيلى " كانت ترتدى ثوباً أزرق " . وعندما سألتها عن سبب تجهمها ، أجابتنى قائلة : " لأننى أريد أن آكل " . وعند حد معين يمكن أن يتشكل طراز معين من هذه المجموعة المتنوعة المختلفة من التفسيرات والأسباب لتصبح هناك صبغة إما متشائمة أو متفائلة للأسباب . ومازال العلماء يبحثون عن الوقت الذى يظهر فيه هذا الطراز ولكننى أميل إلى الاعتقاد بأن الطفل يولد بهذا الطراز ولكنه يتبلور فى سنوات ما قبل المدرسة .

ويستطيع الآباء مساعدة الطفل على اكتساب الطراز المتفائل فى هذه السنوات الخطيرة . وتعليم الطفل مراقبة ومناقشة الأفكار التلقائية ـ مثلما نفعل مع الأطفال الأكبر سناً ـ لا يمكن أن يتم فى مثل هذه السنوات المبكرة . فإن طفل ما

قبل المدرسة يفتقر إلى قدرة " ما وراء الإدراك " ؛ أى أنه لا يملك القدرة على التفكير فى معتقداته والتحدث عنها . ولكن طفل ما قبل المدرسة سوف يكتسب ويتكيف مع طراز غيره ، فسوف يمتص بسلبية طراز أبويه كما سبق وشاهدنا فى الفصل الثامن ، وسوف يمتص الطريقة التى تتحاور وتتجادل بها مع زوجك والطريقة التى تنتقده بها . كما أننا لاحظنا أيضاً أن الطفل يتعلم طراز الكتاب والفيلم وشخصيات الرسوم المتحركة ، فإنه يتعلم أن يتحدث مثل " بابار " أو " أريل " أو " جنيفر " .

وقد عمدت أنا و " ماندى " على توظيف هذه القدرة على التقليد لدى الطفل لإكساب أطفالنا بدايات الطراز المتفائل . فعندما تشعر " نيكى " بالإحباط ، نسعى لتمثيل الموقف من خلال شخصية " فلوسبى " وهى قصة الأرنب " بانى " حيث تقوم " فلوسبى " بدور الشخصية التى تقدم تفسيرات متفائلة .

منذ أشهر قليلة ، بدأت " لارا " تذهب إلى فصول الباليه . وشق هذا الأمر على نيكى كثيراً ، لأنها كانت تريد أن ترقص هى الأخرى ولكن عمرها كان صغيراً جداً لا يسمح لها بالمشاركة . ولكنها لم تكن تنظر إلى الأمر بهذه الصورة ، وكل ما رأته هو أننا قد حرمناها من فصول الباليه . وكونها " صغيرة جيداً " هو تفسير مؤقت لأن الطفل الصغير سوف يكبر . لذا أخبرنا " نيكى " قصة " فلوسبى " التالية مما هدئ من روعها بدرجة كبيرة .

استيقظت " فلوسبى " فى وقت مبكر فى صباح أحد الأيام . وكانت الشمس ساطعة فقفزت من فراشها لكى تنظر إلى الخارج . وفجأة تذكرت أى يوم كان ـ إنه يوم الخميس . ففى كل يوم خميس تذهب أختها الكبيرة إلى حصص الباليه وتبقى " فلوسبى " فى انتظارها . وكانت " فلوسبى " تريد أن ترقص هى الأخرى ، وكانت تتوق إلى ذلك . وبدا لها الأمر ممتعاً للغاية وكانت كل الأرانب الأخرى تبدو جميلة للغاية .

قالت الأم : " إنه يوم العرض اليوم لنبحث عن الملابس المناسبة " . لبست " فلوسبى " هى وأختها الكبيرة التنورات القصيرة المنتفخة المميزة . واختارت " فلوسبى " تنورة زرقاء لأن الأزرق كان لونها المفضل .

وعندما وصل الجميع إلى المدرسة ، كانت كل الأرانب الصغيرة مرتدية ملابسها الخاصة . فجلست الأم هى و " فلوسبى " بينما أخذت الأخت الكبرى تنطلق وتقفز . وفاق ذلك قدرة " فلوسبى " على التحمل فأخذت تبكى وتبكى وتبكى وأخيراً قامت من مكانها وجرت .

خرجت الأم وأمسكت بـ " فلوسبى " وعانقتها وقبلتها وهى تمسح دموعها : " أعلم أن الأمر شاق عليك يا " فلوسبى " . فأنت تريدين أن تصبحى راقصة باليه أيضاً ، أليس كذلك ؟ " .

فأومأت " فلوسبى " برأسها قائلة : " لماذا لا أستطيع أنا أشارك فى الرقص يا أمى ؟ " .

قالت الأم : " لأنك مازلت صغيرة يا " فلوسبى " . يجب أن تبلغى الرابعة لكى تحضرى فصول الباليه وأنت مازلت فى الثانية والنصف " . فأخت " فلوسبى " تبكى ثانية .

قالت الأم : " أعلم ما تشعرين به ، ما رأيك فى أن نشترى لك حذاء باليه بحيث تتدربين مع أختك بعد انتهاء حصص الباليه ؟ وإن رأت السيدة " أليس " أنك ترقصين جيداً ربما وافقت على انضمامك إلى الفصل فى شهر سبتمبر المقبل عندما تبلغين الثالثة . أى أنك لن تنتظرى طويلاً ، أليس كذلك ؟ " .

وراقت الفكرة لـ " فلوسبى " . ووافقت السيدة " أليس " وشعرت " فلوسبى " بتحسن كبير .

١٥

حدود التفاؤل

ربما تعتقد الآن أننى أكبر مناصر للتفاؤل .

ولكننى لست كذلك لأننى أعلم أن التفاؤل نعمة يجب التعامل معها بقدر من الحرص . فإن مزايا التفاؤل واضحة بالنسبة لطفلك ، فإنها تساعده على مقاومة الاكتئاب وأى فشل محتمل سوف يقع له لا محالة وكل مآسى الحياة التى سوف تقابله . وسوف يساعده التفاؤل على المزيد من الإنجاز ـ فى أرض الملعب ، وفى المدرسة ، وفى العمل فى وقت لاحق ـ أى أن إنجازه سوف يفوق ما هو متوقع منه . كما أن التفاؤل يحمل صحة بدنية أفضل وجهاز مناعة أقوى وعدداً أقل من الأمراض وعدد زيارات أقل إلى الطبيب وعدداً أقل من الأزمات القلبية وربما حياة أطول . إنها مزايا رائعة ولكن هناك شيئاً ما يشوبها . فهناك شيء واحد يميز الشخص المتشائم عن المتفائل .

إنه قد يملك القدرة على رؤية الواقع بشكل أوضح .

إنها نتيجة محيرة ولكنها حقيقة وقد خضعت لجدل محتدم . وقد بدأ ذلك بتجربة بريئة عام ١٩٧٠ ، قام بها كل من الدكتور " لورين ألوى " و " لين أبريمسون " ، الذين كانا من بين الطلبة النابهين الذين تخرجوا على يدى . وقد قاما ـ من خلال التجربة ـ بمنح الطلبة درجات مختلفة من التحكم فى إضاءة الأنوار . وكان البعض يتمتع بتحكم كامل فى الأنوار وكان هذا التحكم يبقى متواصلاً فى كل مرة كانوا يضغطون فيها على زر الإضاءة وينقطع حال عدم الضغط على الزر . وكانت هناك مجموعة ثانية لا تملك أى تحكم فى الأنوار ، أى أن الإضاءة كانت تبقى متواصلة بغض النظر عن الضغط أو عدم الضغط على الزر ، لقد كانوا عجزة .

ثم طُلب من الطلاب بعد ذلك الحكم بمنتهى الدقة على قدر التحكم الذى حظوا به . وكان الطلاب المصابون بأعراض الاكتئاب هم الأكثر دقة فى الإجابة . فعندما حظوا بالتحكم ، نجحوا فى تقييمه بمنتهى الدقة وعندما فقدوا التحكم ، اعترفوا بذلك بمنتهى الدقة أيضاً . أما الطلاب الذين كانوا لا يحملون أى أعراض للاكتئاب فقد أثاروا دهشتى . فقد اتسم تقييمهم بالدقة عندما حظوا بالتحكم ، أما عندما فقدوا هذا التحكم فقد ظلوا على نفس الحكم السابق وهو أنهم كانوا يملكون قدراً كبيراً من التحكم أيضاً .

لقد كان الأشخاص المصابون بأعراض الاكتئاب يدركون الحقيقة . أما الأشخاص غير المصابين بالاكتئاب فقد سيطرت عليهم بعض الأوهام الوردية أوحت إليهم بأنهم مازالوا يملكون القدرة على التحكم . ولقد أثارت هذه النتائج حيرتى ومازالت إلى الآن . وعندما بدأت عملى كمحلل نفسى منذ خمسة وعشرين عاماً ، فكرت فى أننى سوف أكون وكيل السعادة والواقع . ولكن يبدو أن هناك صراعاً بين السعادة والواقع .

ثم بدأت الأدلة تتوالى لإثبات واقعية الشخص المكتئب . فالشخص المكتئب يكون حكماً دقيقاً لكم المهارات التى يتمتع بها بينما يكون الشخص المتفائل مبالغاً فى تقييمه للمهارات التى يملكها عن تقييم أى شخص آخر له (٨٠ بالمائة من الرجال الأمريكيين يعتقدون أنهم من الأكثر امتلاكاً للمهارات الاجتماعية فى المجتمع الأمريكى) . ويكون الشخص غير المكتئب أكثر ميلاً لتذكر الأحداث الجيدة التى حدثت بالفعل ونسيان الأحداث السيئة . أما الشخص المكتئب فيكون دقيقاً فى كلا الاتجاهين . فالشخص غير المكتئب يميل نحو جانب دون الآخر من المعتقدات بشأن النجاح والفشل ، فإن حدث وحقق نجاحاً فهو يرجع الفضل لنفسه ، وسوف يتواصل هذا النجاح وسوف يزعم المتفائل بأنه جيد فى كل شيء ، أما إن منى بفشل ، فسوف يسقطه على شخص آخر وسوف يولى هذا الفشل سريعاً ولن يمثل بالنسبة له سوى حدث بسيط وقع ثم مضى لشأنه . أما الشخص المكتئب فيكون أكثر إنصافاً فى نظرته للنجاح والفشل .

وفى الوقت الذى تبدو فيه هذه النتائج محبطة ، إلا أن هناك تمييزاً بالغ الأهمية يجب أن نحرص على إلقاء الضوء عليه . وهو أن الدراسات التى ألقت الضوء على واقعية المكتئب لم تسع ـ فى معظمها ـ للمقارنة بين الشخص بالغ

الاكتئاب وغيره . وإنما سعت للمقارنة بين الطلاب الذين ظهرت عليهم بعض أعراض الاكتئاب فى مقابل الطلاب الذين لم تظهر عليهم سوى بعض الأعراض المحدودة للغاية . أى أن هذه الدراسات لا تثبت أن الشخص المصاب بأعراض اكتئاب حادة ـ أى الاكتئاب الذى يعالج بالتحليل وهو الاكتئاب الذى يهدف هذا الكتاب إلى التحصين ضده ـ يكون أكثر دقة من الشخص غير المكتئب . بل إن سبب التشكك بشأن واقعية هذه النتائج ومدى صحتها هو أن معظم المحللين النفسيين يؤكدون أن الشخص المصاب باكتئاب حاد يفتقر تماماً إلى الدقة فى حكمه وتقييمه . فإن الشخص المصاب باكتئاب حاد يلقى باللوم على نفسه بشكل دائم لما يعترضه من مشاكل ، ويؤمن بأنه لا يملك أى تحكم على حياته ولكنه فى الواقع يملك قدراً من التحكم ، فهو يستطيع أن يتذكر أشد الانتقادات بدلاً من المجاملات . وبالطبع يسعى المحلل النفسى عند معالجة مريض الاكتئاب الذى تراوده أفكار انتحارية أن يقلل من فرص إقدامه على الانتحار ومقاومة تلك النظرة المتشائمة الحادة التى ترى أن الأمور لن تتحسن أبداً وأن الحياة سوف تبقى كئيبة كما تبدو للمريض فى ذلك الوقت . كما أنه يمكن التصدى للعجز بشكل فعال ، لأن الأمور ـ بشكل عام ـ سوف تتحسن .

ويتواصل الجدل حول واقعية التشاؤم . وربما تكون المعدلات المنخفضة من الاكتئاب هى التى تحول دون تحيزنا إلى شيء بعينه وتجبرنا على رؤية الواقع مجرداً كما هو . ولكن عندما تتفاقم حالة الاكتئاب ، يسقط المريض فريسة للخطأ المناقض ، ويتحول الانحياز للنفس والذات إلى انحياز ضد الذات أى التوبيخ الدائم للذات . وهناك نقطة واضحة يجب أن نشدد عليها وهى أن ثمن الافتقار إلى الدقة فى الاكتئاب الحاد سوف يفوق ثمن الانحياز إلى النفس فى حالة عدم الإصابة بالاكتئاب .

التفاؤل الصحيح ـ فى ضوء هذه النتائج ، اسمح لى أن أخبرك عن سر اقتناعى بأن مهارات هذا الكتاب تعتبر ضرورية ، وعن السبب الذى يدفعنى إلى الاعتقاد بأن كل طفل يجب أن يتقن التقنيات التى طرحتها فى الكتاب . يجب أن أوضح لك نقطة مهمة وهى ما أقصده تحديداً بكلمة **تفاؤل** . دعنى أذكرك بكل ما لا ينتمى إلى مفهوم التفاؤل . إن التفاؤل لا يعنى أن تتغنى لنفسك بالأفكار الجيدة . ولا يعنى التفاؤل شعارات فارغة خاوية مثل " أنا شخص متميز " و" الكل يحبنى " و"سوف تتحسن حياتى وتسير إلى الأفضل " ، فإن

مثل هذه الشعارات قد تشعرك بقدر من الدفء والارتياح بشكل موقت ولكنها لن تساعدك على تحقيق أهدافك . ولا يعنى التفاؤل أن تلقى باللوم على الآخرين عندما يحدث خطأ ما . فإن التنصل من مسئولية المشاكل لن يزيد الأمر إلا سوءاً . ولا يعنى التفاؤل إنكار وتجنب الحزن أو الغضب . فإن المشاعر السلبية تعتبر جزءاً من ثراء الحياة وهى بالفعل استجابات صحية تشجعنا على فهم أو تغيير الأشياء التى تثير ضيقنا .

وعندما تعلم طفلك التفاؤل ، فأنت بذلك تعلمه أن يعرف نفسه ، وأن يتحلى بالفضول تجاه نظريته إلى نفسه والعالم من حوله . فأنت تعلمه أن يتخذ موقفاً إيجابياً حيال العالم وأن يسعى لتشكيل حياته بدلاً من أن يبقى سلبياً أمام مجريات الحياة . وفى الوقت الذى كان فى الماضى يقبل أسوأ وأقبح المعتقدات والتفسيرات الذاتية باعتبارها حقائق لا فرار منها ، يمكنه الآن أن يفكر فى هذه المعتقدات بشكل واقعى ويعمد إلى تقييم صحتها .لقد أصبح معداً ومهيئاً لحماية نفسه أمام أى حدث عصيب وأن يناضل لكى يتخطى مشاكله .

وبعد إدراكى التام للصراع القائم بين التفاؤل والواقعية ، حرصت أشد الحرص على توخى تعليم الدقة فى كل جزئية ونقطة فى هذا الكتاب . وهناك سبب وجيه دفعنى إلى ذلك وهو أن التفاؤل الذى يفتقر إلى الدقة هو تفاؤل حاو ومتهالك سوف تقهره الحياة . كما أن المناقشة والتصدى للتهويل لن يجديا إلاً عند اختبار مدى صحتهما فى ضوء الواقع .

وبخلاف أنصار شعار التفاؤل المفرط " أنت شخص مميز " والاعتزاز بالذات . فإننى أهدف إلى تعليم الأطفال كيفية اكتساب نظرة واقعية حيال أنفسهم . فإن التفاؤل الصحيح أمر مكتسب ، حتى فى مواجهة التفاؤل المفرط الذى يجعل الأوهام الوردية تسيطر على المتفائل . فهناك أسباب متعددة تسهم فى وقوع الحدث السيئ ، والادعاء بأن طفلك هو الذى تسرع فى ضرب الكرة لإنهاء المباراة فتسبب فى خسارة فريقه هو ادعاء كاذب ، لأن هناك عوامل عدة قد أسهمت فى الخسارة وليس هذا فقط ، مثل المهارة الفائقة التى كان يتمتع بها رامى الكرة فى الفريق المنافس ، وسوء تصرف الفريق فى الرمية الثانية ، وبدء هطول المطر عند نهاية المباراة ، وإخفاق طفلك أيضاً فى نهاية المباراة . ولكن الطفل يركز على سبب واحد فقط ويسعى لتهويله : " لقد أخطأت فى ضرب الكرة ، أنا لست كفؤاً " . فإن الدقة تقتضى أن يبحث طفلك فى

الأسباب الأخرى أيضاً والنظر إلى " أنا لست جيداً " على أنه أمر مؤقت غير نابع من حقائق ثابتة . فإن تعليم التفاؤل فى سياق هذا الكتاب يلتقى دائماً بمفهوم تعليم الدقة .

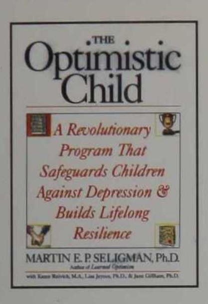
فهل ينبغى أن يساورنا القلق بشأن الطفل المتفائل وعدم قدرته على تقدير المشاكل الواقعية عند حدوثها ؟ أنا لا أريد أن أضع عصابة فوق عين الطفل تعميه عن رؤية الفقر والجريمة والكراهية والحقد والطمع والمعاناة . ولا أريد لهذا الجيل من الأطفال أن ينظر إلى النهر الملوث والأسماك الميتة بداخله ويفكر بشكل تلقائى قائلاً " سوف تشفى الطبيعية نفسها ، يجب ألا أشغل بالى بذلك " . ولا أريد أن أخلق جيلاً من الشباب متقوقعاً داخل عالمه الخاص وعاجزاً عن التعامل بجدية مع البؤس والعجز الذى يحيط به ، ولا أريده أن ينظر إلى كل هذه المآسى قائلاً : "سوف تتحسن الأمور " .

إن التفاؤل الصحيح يختلف عن كل هذه المفاهيم . فعبارة " الطبيعة سوف تشفى نفسها " هى عبارة يجب أن تختبر فى ضوء الواقع : " أحياناً يكون الحال كذلك . على سبيل المثال عندما اختبرت الولايات المتحدة الأسلحة النووية فى المحيط الهادى فى منطقة " بيكينى أتول " ، ثم انتعشت الحياة ثانية بعد مرور بضع سنوات قليلة . ولكن هذا لا ينطبق على حالات أخرى مثلما تمتد آثار الإشعاع لمدة مائة عام أو مثلما ينقرض نوع معين من أنواع الحيوانات بالكامل . فهنا تكون هناك ضرورة ملحة لتدخل الإنسان ، وهنا يجب أن يكون لى دور " . إن التفاؤل الصحيح سوف يسلح الإنسان بلا شك ضد المبالغة والقلق التى حلت محل الحوار العاقل فى حياتنا السياسية . وعبارات مثل " إن اقتصاد أمتنا لن ينتعش أبداً ... " ، " لا يمكن تحقيق السلام فى الشرق الأوسط " ، " هناك أطفال يتضورون جوعاً فى كل أنحاء الولايات المتحدة " ، " الأقليات لا يمكن أن تشارك فى النهضة " يجب اختبارها جميعاً فى ضوء الواقع " . لقد انتعش الاقتصاد الأمريكى على مدى الثلاثة أعوام الماضية وبدون تضخم " ، " لقد وقعت " الأردن " مؤخراً معاهدة سلام مع إسرائيل وقد توقع " سوريا " هى الأخرى " ، " هناك سوء تغذية فى " الولايات المتحدة " ولكن عدداً محدوداً للغاية من الأطفال هم الذين يتضورون جوعاً " ، " معدل توظيف السود والأسبان فى الولايات المتحدة يكاد يضاهى عدد البيض " . إن التفاؤل الصحيح ليس وصفة تدعو إلى السكون والتخاذل فى

وجه المعاناة والظلم . وعبارة مثل : " الأشياء سوف تتحسن بكل تأكيد " يجب اختبارها فى ضوء الواقع . فالمتفائل الصحيح يفكر كالتالى : " عندما تكون هناك فرصة يمكن اقتناصها ويكون هناك أمل ، فسوف تتحسن الأشياء . أما عندما يغيب الأمل ، فإن الأشياء لن تتحسن . فما الذى يمكن أن أفعله لكى أوجد الفرص وأخلق الأمل ؟ " .

فالتفاؤل ـ إذن ـ ليس علاجاً سحرياً لكل المشاكل . فإنه لن يعوض التربية الجيدة . ولن يعوض الطفل عن المبادئ الأخلاقية السليمة فى الحياة . ولن يعوض الطموح والعدالة . فالتفاؤل هو مجرد أداة ، ولكن أداة قوية . وفى ظل القيم القوية والطموح ، يكون التفاؤل هو الأداة التى تقود إلى الإنجاز على المستوى الفردى والعدالة الاجتماعية على المستوى العام .

عبارات ثناء على كتاب «الطفل المتفائل»



«إذا اتبع كل والد المبادئ الموضحة في هذا الكتاب، فإننا سنحصل على أطفال أكثر سعادة، وصعوبات تعليم أقل في المدارس».

ـ **الدكتورة جان إم. هيلي** مؤلفة كتاب Your Child's Growing Mind

«إنه كتاب نادر ومهم، إنه يتطرق إلى موضوع من الأهمية بمكان بالنسبة إلى الآباء بطريقة قصصية وقيمة للغاية».

ـ **الدكتور بورتون إل. وايت،**
مؤلف كتاب The First Three Years Of Life

«قبل أن تسلم بالتشخيص النفسي أو تقبل على إعطاء طفلك أي عقاقير، إقرأ هذا الكتاب. فاعتماداً على أن الأطفال بشر، يقدم المؤلف طريقة تساعدهم على تحقيق النجاح في الحياة».

ـ **بيتر آر. بريجين** الحاصل على الماجستير، ومؤلف كتاب Toxic Psychiatry

«لقد كتب الدكتور «سليجمان» كتاباً يمكن وينبغي أن يكون أكثر الكتب قراءة من قبل الآباء والمعلمين، وقد وضع خططاً لتشكيل الجيل والقرن القادمين».

ـ **روبرت إتش. شولر** مؤلف كتاب Tough Times Never Last But Tough People Do!

«يا لروعة الصراحة والتفاؤل والنصيحة العلمية التي يقدمها لك «سليجمان» لتعلم طفلك أن يتخذ موقفاً إيجابياً في الحياة، وأن يتحكم في حياته بدلاً من أن يكون سلبياً تجاه ما يحدث له في حياته».

ـ **بريسيلا إل. فيل** مؤلفة كتاب Emotion; The On/Off Switch For Learning

«لقد قام الدكتور «سليجمان» وفريق عمله الأكفاء بعمل رائع في تفعيل قدرة الناس على تفنيد تفكيرهم التشاؤمي وتطبيقها في مجال مهم للغاية هو مجال تربية الأطفال. فكتابهم يزود الآباء والمعلمين بمادة قيمة حول تنشئة أطفال أصحاء نفسياً».

الدكتور ألبرت إيليس، مؤلف كتاب A New Guide to Rational Living

«من خلال هذا الكتاب المهم والملائم لعصرنا الحديث، يستطيع كل من الآباء والمعلمين على حد سواء تعلم بعض مهارات التواصل المثبتة التي تبني التفاؤل والثقة ومن ثم تقلل النسبة المرتفعة للإصابة بالاكتئاب بين الشباب».

ـ **الدكتور توماس جوردون،** مؤسس برنامج Parent Effectiveness Training

